cegep de Saint-Jérôme | CENTRE COLLÉGIAL DE MONT-LAURIER

GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE
ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

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

MONT-LAURIER



CHEMINEMENT SCOLAIRE

COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2026 ET L'HIVER 2027

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

GRILLE OFFRE DE COURS COMPLÉMENTAIRES

NUMÉRO DU COURS	COMPÉTENCES	TITRE	A-2026	H-2027
SCIENCES HUMAINES				
305-LKA-JR	V	Relations internationales et conflits armés		X
330-LKA-JR	W	Superstitions, mythes et légendes	X	
350-LKA-JR	W	Drogues et toxicomanie	X	
350-LKB-JR	W	Psychologie de la sexualité		X
351-LKA-JR	W	La communication à l'ère des médias sociaux		
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE				
203-LKB-JR	X	Astronomie		
101-LKC-JR	X	Les infections à travers le monde		X
101-LKA-JR	X	Sciences, technologie et environnement		
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE				
204-LKA-JR	12	Mes finances, ma carrière	X	
ARTS ET ESTHÉTIQUE				
601-LKB-JR	13	Bande dessinée		
601-LKD-JR	13	Du livre à l'écran		
601-LKE-JR	14	Humour et confettis		X
PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES				
365-LKD-JR	021M	Les féminismes par leurs grandes œuvres		
365-LKE-JR	021M	Philo, techno et parano	X	
365-LKG-JR	021M	Se guérir sans dépérir	X	
365-LKC-JR	21L	Mon stress, mes solutions		X
365-LKB-JR	21L	La condition des femmes dans le monde		

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

SCIENCES HUMAINES

305-LKA-JR *(V)*	**RELATIONS INTERNATIONALES ET CONFLITS ARMÉS** À travers les médias de masse (principalement des œuvres cinématographiques, des documentaires et des reportages ou des articles provenant de médias d'information), ce cours complémentaire permettra de poser un regard critique sur des événements d'hier à aujourd'hui qui expliquent le monde actuel. Le cours constitue une initiation aux champs d'études des sciences humaines et fait appel à au moins deux des disciplines suivantes : histoire, science politique et science économique. Il cherche à développer l'intérêt de l'élève à l'égard de ces sciences humaines et de leurs objets d'étude dont particulièrement la géopolitique. Axées sur les relations internationales, les principales thématiques à l'étude sont : les guerres mondiales, l'ONU, la guerre froide et les systèmes économiques (communisme et capitalisme), les systèmes politiques (démocratie et dictature), les conflits au Moyen-Orient (conflit israélo-palestinien, guerres d'Iraq et en Syrie), la lutte au terrorisme et le groupe armé État Islamique, la crise environnementale et autres sujets d'actualité.
330-LKA-JR *(W)*	**SUPERSTITIONS, MYTHES ET LÉGENDES** Histoire d'amour impossible, pacte avec le diable, héros légendaire et bien plus encore! Voilà ce que vous propose le cours « Superstitions, mythes et légendes », une véritable incursion au cœur de l'imaginaire populaire. Ce cours est dédié à l'analyse des thèmes, des archétypes et des symboles présents dans l'univers narratif, que composent les différents types de récits fantastiques. En étudiant le contexte historique spécifique à certaines histoires, comme par exemple, les légendes, mythes et superstitions, nous tenterons de comprendre comment peut émerger cette culture de l'imaginaire narratif propre aux sociétés humaines. Ce cours fera appel à votre capacité d'analyse et d'esprit critique, mais surtout, à votre imagination. Ainsi, vous est proposé un voyage dans l'imaginaire asiatique, européen et américain, partant de la mythologie de l'Antiquité pour se rendre jusqu'aux légendes urbaines plus contemporaines. Allez à la rencontre de personnages terrifiants, visitez des lieux exotiques, embarquez-vous pour une aventure aux confins de l'imaginaire!
350-LKA-JR *(W)*	**DROGUES ET TOXICOMANIE** La question des drogues vous interpelle ? Vous souhaitez en savoir davantage sur ce sujet d'actualité ? Inscrivez-vous au cours complémentaire Drogues et toxicomanie et vous aurez alors l'opportunité d'acquérir de nouvelles connaissances sur cette problématique et sur différents aspects y étant reliés. Vous en apprendrez entre autres au sujet des cinq grandes classes de drogues (dépresseurs, stimulants, perturbateurs, stéroïdes, médicaments) et leurs principaux

	effets sur le cerveau. Vous constaterez aussi que cette problématique peut être étudiée sous différents angles (biomédical, psychologique, social et légal). Après avoir suivi le cours Drogues et toxicomanie, vous serez en mesure de distinguer les différents types de consommateurs et de reconnaître des facteurs de risque et de protection associés à l'usage des drogues. Enfin, vous comprendrez qu'il s'est développé, au fil du temps, différentes façons d'intervenir (approche motivationnelle, de réduction des méfaits, médicale, répressive, de réadaptation, communauté thérapeutique) afin d'aider une personne toxicomane et son entourage.
350-LKB-JR *(W)*	**PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ** Vous avez des questions au sujet de la sexualité ? Vous souhaitez en savoir davantage ? Inscrivez-vous au cours complémentaire Psychologie de la sexualité et vous aurez alors l'opportunité d'en apprendre plus sur cette problématique et sur différents thèmes y étant reliés. Vous acquerrez des connaissances sur les aspects biologiques, psychologiques et relationnels de la sexualité : l'anatomie, la conception et la contraception, les ITSS et leur prévention, le cycle de la réponse sexuelle, les identités sexuelles, les orientations sexuelles, sans oublier le désir, l'amour, le couple, la communication et le consentement sexuel. Vous constaterez aussi que la sexualité est étudiée à travers différentes périodes du développement de la personne (enfance, adolescence, âge adulte). Après avoir suivi le cours Psychologie de la sexualité, vous comprendrez mieux les notions de normalité et de diversité sexuelle, distinguerez différentes attitudes et pratiques sexuelles, pourrez reconnaître des déviances ainsi que des problèmes sexuels et serez à même de discuter de différents enjeux tels que les violences sexuelles, la prostitution et la pornographie. *En choisissant de vous s'inscrire au cours Psychologie de la sexualité, vous vous engagez à démontrer de la maturité et du respect, des attitudes essentielles contribuant au climat de bienveillance instauré dans ce cours.
351-LKA-JR *(W)*	**LA COMMUNICATION À L'ÈRE DES MÉDIAS SOCIAUX** Aujourd'hui, les médias sociaux ont pris une expansion sans précédent dans l'histoire de l'humanité et font maintenant partie de la communication à part entière. Nous effectuerons un retour dans le temps pour observer l'évolution de la communication à travers les époques. Puis, nous verrons le processus de communication (émetteur et récepteur). Des jeux de rôles seront proposés. À l'ère des Facebook, Instagram, Youtube et autres, ce cours vous permettra de réfléchir quant aux avantages et aux particularités de ce mode de communication. Finalement, vous pourrez vous situer quant à votre utilisation des médias sociaux et ses conséquences sur votre vie personnelle et professionnelle.

CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE	
203-LKB-JR *(X)*	**ASTRONOMIE** Ce cours met l'accent sur la nature générale et la portée de la science et de la technologie. Les découvertes scientifiques et les innovations technologiques dans le domaine de l'astronomie sont employées dans l'analyse des interrelations entre la science, la technologie et la société.
101-LKC-JR *(X)*	**LES INFECTIONS À TRAVERS LE MONDE** "Est-ce que la peste noire est encore présente dans nos sociétés? Comment l'Ébola fait-il pour induire une maladie aussi grave? Pourquoi de la moisissure sur un fruit est mauvais alors qu'on utilise des moisissures afin de faire certains fromages? Les microorganismes font partie de nombreux aspects de notre vie, mais ils sont souvent mal compris, autant ceux causant les pathologies que ceux qui nous sont nécessaires. Ces questions et de nombreuses autres seront abordées lors de ce cours et permettront de mieux comprendre le rôle des microorganismes dans nos vies."
101-LKA-JR *(X)*	**SCIENCES, TECHNOLOGIE ET ENVIRONNEMENT** Le développement récent des sciences dans l'histoire de notre espèce a rapidement et profondément transformé notre culture et notre mode de vie. Les applications techniques et technologiques qui en découlent ont des conséquences environnementales actuelles importantes sur le vivant et la biodiversité. Le cours Science, technologie et environnement vise d'abord à étendre la culture scientifique et technologique de l'étudiant et lui permettre de mieux saisir le mode de pensée scientifique fécond des derniers siècles. L'étudiant sera ensuite invité à réfléchir aux enjeux actuels de la science et de la technologie dans différentes sphères de notre société ainsi que sur leurs portées environnementales directement associées à notre adaptation et notre survie. Des sorties terrain sont prévues pour saisir localement l'incidence des transformations environnementales sur la biodiversité. De plus l'étudiant choisira en début de session un sujet d'étude lié à une problématique environnementale d'intérêt, dont il approfondira certains aspects par la suite.

LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE	
204-LKA-JR *(12)*	**MES FINANCES, MA CARRIÈRE** Aimerais-tu savoir planifier tes dépenses ? Connaître des moyens pour épargner afin de réaliser tes projets ? En connaître plus sur les impôts ? Souhaites-tu te rendre intéressant auprès d'un employeur ? Avoir un CV professionnel ? Dans ce cours, les notions abordées sont : faire un budget, calculer différents prêts (auto, maison), connaître les outils pour épargner, reconnaître les crédits d'impôt et d'autres aspects de la planification personnelle. Au niveau de la planification professionnelle, ce cours te permettra d'utiliser des outils utiles pour ta recherche d'emploi (CV, préparation à une entrevue etc.), de connaître les normes du travail et te permettra de te familiariser avec Microsoft Office. Ce cours t'aidera à prendre en main ta planification personnelle et ta réussite professionnelle. Mes finances, ma carrière est un cours pour toi. ***À noter que les personnes étudiantes inscrites dans le programme Techniques d'administration et de gestion (410.G0) ne pourront pas sélectionner ce choix.***
ARTS ET ESTHÉTIQUE	
601-LKB-JR *(13)*	**BANDE DESSINÉE** Dans ce cours, l'étudiant est initié à la bande dessinée et il apprend qu'elle est un moyen d'expression constitué d'un mariage de l'image et du texte. Puis, il est appelé à appliquer la théorie dans le cadre de divers exercices créatifs. Surtout, il produit des appréciations critiques sur des bandes dessinées d'époques, d'origines et de courants variés.
601-LKE-JR *(14)*	**HUMOUR ET CONFETTIS** Parce que rire fait du bien, viens jouer et rire avec nous ! Ce cours va t'initier aux différents modes d'expression. Au fil de la session, des ateliers mettront à l'épreuve ton imagination, ta mémoire et ton audace liées à l'interprétation, mais aussi ta créativité selon ta préférence (décor, costumes, éclairage, son, maquillage). Dans une approche essentiellement pratique, tu traverseras différentes étapes du processus de création (interprétation, mise en place, mise en scène). Au terme de ce cours, tu participeras à la production d'extraits de scènes ou d'œuvres complètes sous une pluie de confettis, plaisir garanti !
601-LKD-JR *(13)*	**DU LIVRE A L'ÉCRAN** Que préférez-vous ? Les films (séries) ou leur œuvre d'origine ? Ce cours vise essentiellement à comparer des œuvres littéraires avec leur adaptation cinématographique ou télévisuelle. En choisissant une œuvre de son choix, la personne étudiante produit une analyse au terme de laquelle elle doit prendre position. Qui du livre ou du film remportera la palme ?

PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES	
365-LKG-JR *(021M)*	**SE GUÉRIR SANS DÉPÉRIR** Ce cours complémentaire vise à dégager les enjeux de l'automédication et des traitements non pharmaceutiques pour traiter ou prévenir des affections de la vie courante. Ce cours permettra à l'élève d'évaluer ses options thérapeutiques, d'analyser les arguments publicitaires de différents produits et de faire des choix de sains et scientifiquement prouvés afin de réduire les risques d'atteinte à sa santé physique et de maintenir une santé optimale.
365-LKF-JR *(021M)*	**L'ÉCOLE DES GRANDS** Le projet de l'École des grands est une initiative du département de la Formation générale qui vise à soutenir la motivation scolaire des étudiantes et étudiants de niveau collégial, tout en visant la réussite éducative des élèves du primaire. Le but est de réfléchir sur sa propre capacité à aider, en quoi cela aide à se connaître, se comprendre, faire des choix vocationnels. Il sera en outre question de développer des techniques d'animation (relation d'aide et ateliers scientifiques) et de prise en charge. Les personnes mentors devront être disponibles 10 samedis avant-midi durant la session pour réaliser les ateliers de l'École des grands.
365-LKE-JR *(021M)*	**PHILO, TECHNO ET PARANO** Depuis le début du XXe siècle, le progrès scientifique suit une courbe exponentielle. Le cours Philo, techno, parano s'adresse à celles et ceux qui veulent réfléchir à la question de la technologie, ses bons côtés et les inquiétudes qu'elle soulève. Ce sujet central permet d'ouvrir la réflexion sur bon nombre de grandes questions philosophiques : la nature humaine, la liberté, la volonté, la violence, le contrôle de l'État, etc. Durant un cours type, les thèmes centraux abordés sont brièvement présentés, un épisode de la célèbre série Black Mirror est visionné, un échange libre puis orienté s'en suit, et l'étudiante ou l'étudiant consigne ses réflexions dans un journal de bord en guise de travail hebdomadaire.
365- LKC- JR *(21L)*	**MON STRESS, MES SOLUTIONS** Cœur qui palpite, raideurs musculaires, mains moites, irritabilité, prise de poids ; est-ce des symptômes de stress ou pas ? Suis-je de type anxieux ou stressé ? Quelles sont mes stratégies d'adaptation aux situations stressantes ? Sont-elles efficaces ? Ce cours tentera de répondre à ces questions. Il permettra à l'étudiant de prendre conscience de ses stresseurs et de ses réactions face aux situations stressantes. À la suite de cette prise de conscience, l'étudiant pourra explorer différentes stratégies pour gérer son stress et mesurer l'effet que ces stratégies lui procurent. Finalement, l'étudiant élaborera son plan de gestion du stress en fonction des stratégies qui sont efficaces pour lui.

365-LKB-JR *(21L)*	**LA CONDITION DES FEMMES DANS LE MONDE** Dans ce cours complémentaire, la diversité des conditions de vie des femmes dans le monde sera abordée à l'aide d'une lecture féministe. Sous la forme d'ateliers (en petits groupes) et de discussions collectives, et à l'aide de matériaux comme des documentaires, des films, des capsules web, des images, des publicités, des courts textes ou articles et une bande dessinée, ce cours permettra aux élèves d'explorer des thématiques touchant les femmes, comme la violence vécue par celles-ci, les mariages forcés, la prostitution, la représentation des femmes dans les films, la représentation du corps des femmes dans la publicité, etc. Après avoir fourni au préalable une liste de thématiques, celles qui seront abordées dans le cours auront été choisies par le groupe d'élèves, selon leurs intérêts. Dans ce cours, les élèves apprendront à travailler avec une approche interdisciplinaire, et de manière plus précise, les deux disciplines en sciences humaines qui seront concernées par ce cours sont la sociologie et l'anthropologie.
365-LKD-JR *(021M)*	**LES FÉMINISMES PAR LEURS GRANDES ŒUVRES** Avec le mouvement des suffragettes créé en1903 au Royaume-Uni naissait la première vague du féminisme, mais c'est bien avant cela que les femmes réfléchissaient à leurs conditions, subissaient une oppression pernicieuse. Les féminismes par leurs grandes oeuvres visent à fréquenter quelques grandes oeuvres littéraires et philosophiques qui préfigurent le mouvement féministe, qui en constituent le coeur et qui formulent des critiques de celui-ci. Ce parcours vise à sensibiliser les étudiantes et les étudiants aux problèmes liés aux conditions féminines, à réfléchir sur celles-ci et à contribuer à y apporter des solutions à notre époque.

ÉDUCATION PHYSIQUE

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2026 ET 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. Trois cours d'éducation physique sont obligatoires au collégial.

COURS 1 : ENSEMBLE I SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE **109-101-MQ 1-1-1** Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé, à réaliser le rôle de l'activité physique et à acquérir de saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé.
COURS 2 : ENSEMBLE II ACTIVITÉ PHYSIQUE **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. (**PA : 109-101-MQ)**
COURS 3 : ENSEMBLE III INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE **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 : 109-102-MQ**)

ÉLÈVES MALADES OU HANDICAPÉS

Avant une session :

L'élève qui, à cause d'un handicap physique ou d'une maladie, doit être dispensé d'un cours régulier d'éducation physique se doit d'en discuter avec son aide pédagogique.

Durant la session :

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

GRILLE OFFRE DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

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

ENSEMBLE I

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2026	HIVER 2027
109-110-ML	Santé - Multi-sports **(cours intérieur et extérieur)**	X	X
109-121-ML	Santé - Activités de plein air **(cours condensé et extérieur)**	X	X

ENSEMBLE II

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2026	HIVER 2027
109-293-ML	Activité - Relaxation et stretching	X	X
109-249-ML	Activité – Initiation à l'escalade	X	X
109-266-ML	Activité - Longue randonnée **(cours condensé)**	X	X

ENSEMBLE III

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2026	HIVER 2027
109-310-ML	Intégration - Entraînement en gymnase	X	X
109-330-ML	Intégration – Musculation **(Centre l'Oxygène)**	X	X
109-395-ML	Intégration - Longue randonnée **(cours condensé)**	X	X

DESCRIPTION DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE		
TITRE	CONTENU	REMARQUES
ENSEMBLE I		
Multi-sports 109-110-ML	Ce cours vous initiera à différents sports d'équipe tels que : • Soccer; • Basketball; • Hockey cosom; • Handball; • Ultimate frisbee; • Volleyball; • Kinball; • Et bien d'autres.	C'est en pratiquant différents sports d'équipe que vous pourrez déterminer les points forts et ceux à améliorer de votre condition physique et de vos habitudes de vie. **Lieu :** Gymnase du Centre collégial ou terrain multisports **Durée** : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Activités de plein air 109-121-ML	Ce cours vous initiera à différentes activités de plein air telles que : • Géo caching; • Stretching en plein air; • Randonnée pédestre; • Jogging; • Marche active; • Vélo/patins à roues alignées; • Et bien d'autres.	C'est en pratiquant différentes activités en plein air que vous pourrez déterminer les points forts et ceux à améliorer de votre condition physique et de vos habitudes de vie. **Lieu :** à l'extérieur près du Centre collégial, au Parc régional de la montagne du diable et sur la piste cyclable Le P'tit Train du Nord. **Durée** : 3 périodes par semaine pendant 9 semaines et une sortie d'une journée lors d'une fin de semaine.
ENSEMBLE II		
Relaxation et stretching 109-293-ML	Ce cours vous initiera à différentes disciplines telles que : • Pilates; • Yoga; • Stretching; • Méditation; • Et bien d'autres.	L'objectif est d'améliorer votre flexibilité, stabiliser vos muscles centraux et de pouvoir mieux contrôler votre stress tout en étant à l'écoute de votre corps. Ce cours se fera dans une atmosphère de détente. **Lieu** : au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. **Durée :** 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.

Initiation à l'escalade 109-249-ML **Frais : entre 100 $ et 150 $ taxes incluses**	Ce cours vous initiera à l'escalade sur paroi artificielle et sur paroi naturelle. Vous apprendrez comment vous préparer physiquement, le vocabulaire propre au sport ainsi que diverses techniques de grimpe.	L'objectif de ce cours est de devenir plus habile pour grimper et pour déterminer la voie à emprunter selon vos capacités physiques pour se rendre au sommet. **Lieu** : au gymnase et à l'extérieur près du Centre collégial de Mont-Laurier. Une sortie (fin de session) sur paroi naturelle ou dans un centre d'escalade sera obligatoire (une journée). **Durée :** 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Longue randonnée 109-266-ML **Frais : entre 55 $ et 75 $ taxes incluses**	Ce cours vous initiera à la randonnée pédestre. Vous apprendrez comment gérer votre thermorégulation, mettre en pratique quelques techniques de survie, construire un abri dans la neige, choisir les meilleurs aliments et le bon équipement pour ce type d'activité, etc.	L'objectif de ce cours est d'appliquer différentes techniques pour bien se préparer à la longue randonnée. Tout au long de la session, l'apprentissage de différents éléments vous amènera à devenir plus efficace pour ces deux jours en forêt. **Lieu :** au gymnase et à l'extérieur près du Centre collégial de Mont-Laurier. Une sortie de deux jours (avec nuit en forêt) est prévue au Parc régional de la Montagne du Diable pendant la semaine de relâche. **Durée :** 3 périodes par semaine pour 7 semaines et la sortie de 2 jours (incluant la nuit).

ENSEMBLE III		
Longue randonnée 109-395-ML **Frais : entre 55 $ et 75 $ taxes incluses**	Ce cours vous demandera d'utiliser votre préparation physique pour la longue randonnée qui aura lieu en fin de session afin de devenir physiquement actif. Tu devras être en mesure de bouger 150 minutes par semaine divisées sur au moins 3 jours à intensité modérée et plus. C'est en groupe que le lieu de la longue randonnée, les sentiers empruntés ainsi que l'horaire du séjour seront déterminés. Vous devrez être en mesure de parcourir une distance d'au moins 30 km en forêt en deux jours. La formule pour le coucher (tente, refuge, chalet, …) sera choisie en groupe en début de session.	L'objectif de ce cours est de créer et mettre en pratique un programme d'entraînement individuel qui vous permettra d'être physiquement apte à participer à la longue randonnée. **Lieu :** au gymnase et à l'extérieur près du Centre collégial de Mont-Laurier. La longue randonnée obligatoire aura lieu lors de la semaine de relâche (2 journées consécutives incluant une nuit en forêt). Le lieu de la randonnée sera déterminé par les élèves en début de session. **Durée :** 3 périodes par semaine pour 7 semaines et la longue randonnée.

Entraînement en gymnase 109-310-ML	Ce cours vous fera découvrir qu'il est possible de s'entraîner efficacement tant au niveau aérobie que musculaire avec peu d'équipement (ballon d'exercice, poids libres, corde à danser, élastique, vélo stationnaire, …). Vous devrez être actif de manière régulière pour constater tous les bienfaits possibles de l'activité physique sur votre quotidien. Tu devras être en mesure de bouger 150 minutes par semaine divisées sur au moins 3 jours à intensité modérée et plus.	L'objectif de ce cours est de créer et mettre en pratique un programme d'entraînement individuel qui te permettra de devenir physiquement actif en utilisant un minimum de matériel afin d'atteindre tes objectifs personnels. **Lieu** : au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. **Durée** : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Musculation 109-330-ML **Frais : entre 100 $ et 115 $ taxes incluses**	Ce cours vise à intégrer dans votre quotidien un entraînement dans une salle de conditionnement physique dans un but de devenir physiquement actif et de profiter des bienfaits de l'entraînement à court et à moyen terme. Tu devras être en mesure de bouger 150 minutes par semaine divisées sur au moins 3 jours à intensité modérée et plus.	L'objectif de ce cours est de créer et mettre en pratique un programme d'entraînement individuel et adapté à une salle de conditionnement physique qui te permettra de devenir physiquement actif et d'atteindre tes objectifs personnels. **Lieu** : au centre l'Oxygène. L'élève assume ses déplacements. **Durée** : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.