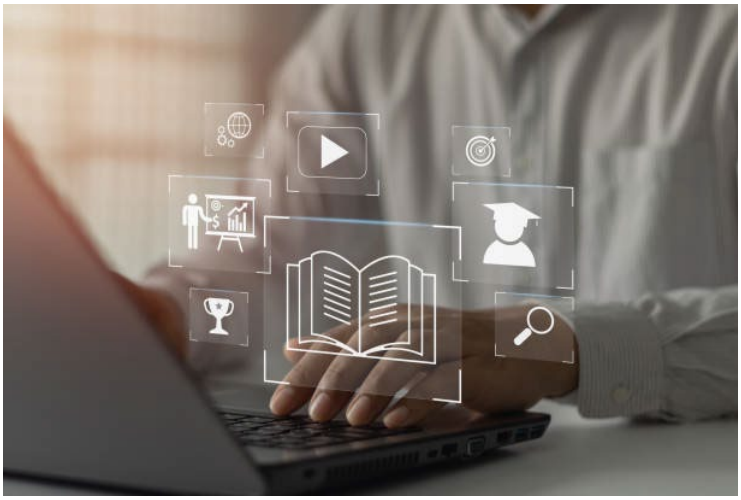
Guide

Cours de formation générale complémentaire et d'éducation physique

Cours offerts à l'automne 2026 et à l'hiver 2027

Cégep de Saint-Jérôme



Cheminement scolaire
Octobre 2026

Cours complémentaires

Liste et description des cours complémentaires

Automne 2026 — Hiver 2027

I M P O R T A N T

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.

COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro de cours	Compétence	Non offert pour les programmes suivants	Titre	A-2026	H-2027
Sciences humaines					
305-V13-JR	**V**		Relation d'aide appliquée en français écrit	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
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, 322.A1	Stratégies essentielles pour le travail auprès des enfants	X	
330-GKD-JR	**W**	300.13, 300.30, 300.35	Histoire des États-Unis	X	
350-GKB-JR	**W**	300.33, 300.13, 300.30	Sexualité humaine	X	X
385-GKA-JR	**W**	300.35, 300.13, 300.30	Assassinats politiques	X	
388-GKA-JR	**W**	388.A0, 388.A1	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.B1, 200.C0, 200.C1, 200.13	Astronomie	X	X
101-GKD-JR	**Y**	200.B0, 200.B1, 200.13	Planète vivante : découvrir la nature et la protéger **(Automne : Des frais de 15 $ à 25 $ sont à prévoir) (Hiver : Des frais de 30 $ à 40 $ sont à prévoir)**	X	X
202-GKA-JR	**Y**	200.B0 200.B1, 200.C0, 200.C1, 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.B1, 200.C0, 200.C1, 300.32, 200.13, 300.31	Autodéfense mathématique : se protéger des arnaques grâce aux chiffres !		X
410-GKM-03	**12**	300.32, 410.G0, 300,31	Comptabilité	X	X
420-GKA-JR	**12**	420.B0, 200.C0, 200.C1, 410.G0, 391.A0	Introduction aux outils informatiques	X	X
Arts et esthétique					
520-GKB-JR	**13**	200.13, 300.13, 510.A0	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-GKB-JR	**21L**	391.A0	Problématiques de sécurité en milieu naturel **(Des frais entre 110 $ et 125 $ sont à prévoir)**	X	
365-GKD-JR	**21L**		Penser avec les arts		X
365-GKE-JR	**21L**	430.B0	Alimentation et cuisine responsable	X	
365-GKF-JR	**21L**	241.A0	Introduction à l'aéronautique		X
365-GKJ-JR	**21L**	180.A0, 180.B0	Stress en santé	X	
365-GKL-JR	**21L**		Mon stress, mes solutions		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 *L'ABC du droit* 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.
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-GKB-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.

[1] Le masculin a été employé pour alléger le texte.

Sciences humaines

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** 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 dans différents contextes, selon ta réalité et ton vécu personnel (camp de jour, entraineurs sportifs, animateurs culturels, moniteurs, etc.).
330-GKD-JR **(W)** (HISTOIRE)	**Histoire des États-Unis** Ce cours s'adresse à toutes les personnes étudiantes qui souhaitent approfondir leur connaissance de l'histoire et de la société américaines. En plus d'offrir un portrait complet des grandes étapes de l'histoire du pays, le cours permettra de mieux comprendre les racines des enjeux politiques, sociaux et économiques auxquels font face les Américains aujourd'hui. Par exemple, il est difficile de comprendre l'intervention des États-Unis au Vénézuéla en janvier 2026 sans remonter jusqu'au discours du président James Monroe de 1823, qui plaçait toutes les Amériques dans la sphère d'influence des États-Unis, de la même manière que les legs esclavagiste et ségrégationniste permettent d'éclairer les rapports parfois tumultueux de la communauté afro-américaine avec le reste du pays. Finalement, le cours souhaite offrir aux personnes inscrites la possibilité d'explorer et de creuser les facettes de cette histoire qui les interpelle plus particulièrement.
350-GKB-JR **(W)** (PSYCHOLOGIE)	**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 « 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, offert par le département de psychologie, 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.
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.

Sciences humaines

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** Depuis quelques années, les technologies de communication se transforment à une vitesse fulgurante. Intelligence artificielle, messageries instantanées, réseaux sociaux, visioconférences, applications collaboratives. Nous sommes désormais connectés en permanence, capables d'échanger en quelques secondes, peu importe la distance. Ces outils ont révolutionné notre quotidien… au point qu'il est devenu difficile d'imaginer vivre sans eux. Mais qu'en est-il de nos relations humaines dans tout ça ? Comment ces moyens de communication influencent-ils notre façon d'écouter, d'interagir, de créer des liens authentiques ? Les échanges en personne conservent-ils la même place dans un monde où tout passe par l'écran ? Ce cours vous invite à réfléchir et à discuter des effets — positifs comme négatifs — des technologies actuelles sur les relations interpersonnelles. Ensemble, nous explorerons comment trouver l'équilibre entre le virtuel et le réel, et comment développer des communications plus conscientes, plus humaines et plus significatives dans un monde hyperconnecté.

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 superbactéries 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.

Culture scientifique et technologique

101-GKD-JR

(Y)

(BIOLOGIE)

Planète vivante : découvrir la nature et la protéger

Ce cours s'offre selon une formule condensée incluant deux sorties le samedi. Il se terminera donc quatre semaines avant la fin de la session.

À travers des sorties, des séances au laboratoire et des activités en classe, tu apprendras à observer et à identifier des animaux, des champignons, des plantes et des microorganismes. Pour ce faire, tu utiliseras des instruments tels que le microscope, la loupe binoculaire et les jumelles.

Plusieurs activités seront organisées, par exemple:

Session d'automne	Cueillette de champignons, observation d'oiseaux, visite de serres, récolte et identification d'invertébrés aquatiques, micropousses, etc.
Session d'hiver	Visite du Biodôme et de la Biosphère, pistage d'animaux, observation d'oiseaux, germination en pots, etc.

De plus, tu apprendras comment les différentes formes de vie ont évolué au fil du temps et comment elles interagissent avec leur environnement. Le cours t'amènera à réfléchir aux menaces qui pèsent sur la biodiversité et aux solutions pour la protéger. Finalement, tu découvriras des techniques et des technologies innovantes qui contribuent à la protection de la vie sur Terre.

(**Des frais de 15 $ à 25 $ (session d'automne) ou 30 $ à 40 $ (session d'hiver) sont à prévoir. Pour les déplacements, du covoiturage sera organisé.)**

202-GKA-JR

(Y)

(CHIMIE)

La science dans votre assiette

Comment réussir la cuisson de son caramel ? Une mayonnaise sans jaune 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 recettes, 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** **Avertissement** : Ce cours s'adresse aux élèves n'ayant jamais suivi de cours d'espagnol et qui n'ont aucune connaissance de la langue. 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 entraine. 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.

Langage mathématique et informatique

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 TECHNOLOGIE DU GÉNIE 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 options 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 apprécier un film. COUPEZ !
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)**

Arts et esthétique

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 aux élèves passionnés par les médias numériques, tels que les images, les animations et le son. Il est conçu pour ceux qui souhaitent exprimer leur créativité tout en développant leurs compétences techniques à travers la réalisation de projets originaux. Les élèves auront l'occasion de se familiariser avec la création et la manipulation des médias numériques en explorant les défis qui y sont liés. Le cours met également l'accent sur l'importance de la créativité, les exigences des modes de production et les aspects essentiels de la diffusion des projets.
601-GKA-JR **(14)** (FRANÇAIS)	**Création littéraire** Créer un monde imaginaire comme le ferait un dieu, ça vous intéresse? Le cours Création littéraire enseigne comment modeler un univers personnalisé de fiction, avec ses particularités, ses personnages, ses événements et ses récits. Car tout le monde peut écrire. C'est ce que vous constaterez dans ce cours. Vous y apprendrez à développer votre style d'écriture, ainsi qu'un imaginaire personnel et cohérent, que ce soit dans l'univers de la *fantasy*, de la science-fiction, du récit policier, du récit réaliste ou même de la poésie. À travers des exercices d'écriture stimulants, vous réfléchirez sur votre pratique d'écriture. Ajoutons à cela que des astuces d'autodéfense littéraires, qui permettent de vaincre le syndrome de la page blanche sans même avoir besoin des IA, vous seront inculquées. Alors, oserez-vous relever le défi ? Tous à vos plumes, compagnes et compagnons!

Problématiques contemporaines

365-GKB-JR **(21L)** (TECHNIQUES GESTION ET INTERVENTION EN LOISIR)	**Problématiques de sécurité en milieu naturel** Ce cours s'adresse à tous les étudiants qui aimeraient apprendre ce qu'il faut faire en cas d'urgences, et ce, dans toutes les sphères de leur vie! Tout au long de la formation, vous aurez la chance de vous exercer à donner les premiers soins, à appliquer des techniques de communication efficaces lors de situations d'urgence et à mettre votre leadership à l'épreuve dans différents contextes d'apprentissage réalistes et stimulants. Dans le cadre de ce cours pratique, vous apprendrez aussi à identifier des dangers potentiels et réels et à les évaluer. Vous apprendrez à gérer les risques pour la santé et la sécurité, à la maison, lors d'activités sportives, de sorties en plein air et au travail. Pour terminer, vous serez mis au fait des lois et protocoles qui s'appliquent, afin de bien dispenser les premiers soins. La formation est offerte par des enseignants du département de Techniques de gestion et intervention en loisir, dûment accrédités. Au terme de ce cours, vous recevrez une certification de 20 h par SiriusMedX (premiers soins, RCR/DEA niveau C (adulte, enfant et bébé), moyennant des frais entre 110 $ et 125 $. Leurs formations sont reconnues dans différents milieux de travail ; événementiel, récréotouristique, municipal, etc. (une des particularités de SiriusMedX est d'avoir une approche différente, axée sur les premiers soins en région isolée). Les connaissances acquises dans ce cours seront pratiques et transférables au quotidien, et sont souvent exigées pour plusieurs métiers et milieux de stage. Venez apprendre à sauver des vies! **(Des frais entre 110 $ et 125 $ sont à prévoir)**
365-GKD-JR **(21L)** (PHILOSOPHIE)	**Penser avec les arts** Le cinéma raconte des histoires, il raconte toutes sortes d'histoires. Mais il ne fait pas que cela : il nous parle de nous, de nos problèmes et de notre monde. Même le film de science-fiction le plus extravagant conserve un lien avec notre réalité sur terre, aujourd'hui. Autre façon de le dire : les films portent en eux toutes sortes de points de vue qui méritent d'être étudiés. Pour ce cours, nous verrons comment la philosophie et le cinéma, pris ensemble, traitent différentes questions et proposent parfois des solutions à certains problèmes d'actualité. De la question de l'immigration à celle des médias et du voyeurisme, nous aborderons une variété de thèmes à travers l'analyse de films diversifiés (américains, québécois, européens; blockbusters et films d'auteurs). Ce cours s'adresse aux mordus de cinéma aussi bien qu'aux passionnés de philosophie… ou à toute personne qui s'intéresse aux grandes questions de notre époque.
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 *gestion d'un établissement de restauration*. 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 aperçu des sujets couverts : théorie de vol sur avion et hélicoptère, moteurs, instruments de bord, météorologie, radionavigation, médecine aéronautique, règlementation ainsi qu'un survol des principales causes d'accidents, et bien d'autres sujets encore. Bien 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-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-GKL-JR **(21L)** (ÉDUCATION PHYSIQUE)	**Mon stress, mes solutions** Tu cherches à trouver des solutions pour contrôler ton stress ou ton anxiété avec une approche d'ouverture et de bienveillance ? Ce cours t'amènera à réfléchir pour mieux comprendre ta situation actuelle, notamment en identifiant tes agents stresseurs. Par la suite, tu expérimenteras plusieurs stratégies engageantes qui viseront à t'aider dans le contrôle de ton anxiété ou de ton stress. Cela te permettra de déterminer les stratégies qui seront les plus adaptées pour toi afin d'être en mesure de mettre en place un plan d'action personnalisé et concret en fonction de ta réalité.
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
HIVER 2027

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 individuelle.

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 individuelle.

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 la personne étudiante 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 la personne étudiante 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 la personne étudiante 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**)

Cours offerts à l'hiver 2027

ENSEMBLE I : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ	
CODE DE COURS	**TITRE**
109-129-04	Santé — Conditionnement physique (femmes)
109-130-04	Santé — Conditionnement physique (mixte)
109-133-04	Santé — Spinning
109-142-04	Santé — Entrainement de groupe au féminin
109-146-04	Santé — Hockey sur glace (mixte)
109-166-04	Santé — Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)
109-182-04	Santé — Sports collectifs (femmes)
109-193-04	Santé — Pilates
109-197-04	Santé — Yoga

ENSEMBLE II : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET EFFICACITÉ	
CODE DE COURS	**TITRE**
109-218-04	Efficacité – Autodéfense (femmes)
109-220-04	Efficacité – Badminton
109-243-04	Efficacité – Basketball
109-245-04	Efficacité – Natation
109-262-04	Efficacité – Randonnée hivernale (cours extérieur et condensé)
109-277-04	Efficacité – Plongée sous-marine (cours condensé)
109-283-04	Efficacité – Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)
109-294-04	Efficacité – Volleyball intérieur
109-297-04	Efficacité – Yoga

ENSEMBLE III : ACTIVITÉ PHYSIQUE ET AUTONOMIE	
CODE DE COURS	**TITRE**
109-321-04	Autonomie – Badminton et entrainement
109-329-04	Autonomie – Conditionnement physique (femmes)
109-330-04	Autonomie – Conditionnement physique (mixte)
109-333-04	Autonomie – Spinning
109-342-04	Autonomie – Entrainement de groupe au féminin
109-362-04	Autonomie – Randonnée hivernale (cours extérieur et condensé)
109-366-04	Autonomie – Longue randonnée pédestre et camping (cours extérieur et condensé)
109-377-04	Autonomie – Plongée sous-marine (cours condensé)
109-383-04	Autonomie – Ski alpin ou planche à neige (cours extérieur et condensé)
109-393-04	Autonomie – Pilates

Ensemble I		
Titre	**Contenu**	**Remarque**
Conditionnement physique (femmes) 109-129-04	Expérimentation de séances d'entrainement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité dans une salle de conditionnement physique.	Ce cours peut s'adapter si vous avez des limitations physiques (blessures, handicap, etc.). Ce cours est réservé aux femmes.
Conditionnement physique (mixte) 109-130-04	Expérimentation de séances d'entrainement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité dans une salle de conditionnement physique.	Ce cours peut s'adapter si vous avez des limitations physiques (blessures, handicap, etc.).
Spinning 109-133-04	Séance sur vélo stationnaire, animée sur une musique entrainante, permettant d'expérimenter différentes méthodes d'entrainement cardiovasculaire.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire. Aucune expérience nécessaire.
Entrainement de groupe au féminin 109-142-04	Conçu spécifiquement pour les femmes dans une ambiance non compétitive. Plusieurs formes d'entrainements de groupe sur une musique entrainante.	Aucune expérience nécessaire. Ce cours est réservé aux femmes.
Hockey sur glace (mixte) 109-146-04 **Cours condensé sur 11 semaines**	Apprentissage et perfectionnement de différents gestes techniques et des principaux éléments tactiques du hockey sur glace.	Cours qui s'adresse à des personnes étudiantes initiées au hockey et possédant un équipement complet. (**Obligatoire**) Frais de 75 $ à 150 $ pour 9 séances de 90 minutes à l'aréna Rivière-du-Nord. Vous devrez vous rendre à l'aréna par vos propres moyens.
Longue randonnée pédestre et camping 109-166-04 **Cours extérieur et condensé**	Planification et expérimentation d'une sortie de randonnée et de camping. Apprentissage des principes sans trace, de notions d'orientation et de sécurité. Élaboration du menu et préparation de l'équipement en équipe.	Cours condensé : Environ 8 rencontres en classe pour la préparation de l'expédition, la théorie propre à l'ensemble 1 et les examens. L'expédition obligatoire de 2 jours et demi a lieu au mois de mai, à la fin de la session (date à valider) lors de la session d'hiver. Les randonnées effectuées exigent une condition physique adéquate. Un résultat minimal de 14,5 tours au test Cooper (1.6 km en 12 minutes) est nécessaire pour pouvoir participer à la sortie. Frais de 15 $ à 25 $ pour le camping et les activités. (Prévoir des frais pour le covoiturage et la nourriture lors de la sortie.)

Sports collectifs (femmes) 109-182-04	Expérimentation entre femmes de différents sports d'équipe en gymnase. Exercices éducatifs permettant de développer les compétences propres aux sports collectifs pratiqués (marquage, démarquage et porteur). Matchs amicaux.	Aucune expérience n'est requise.
Pilates 109-193-04	Apprentissage d'un ensemble d'exercices de Pilates avec comme objectif le renforcement et la souplesse des abdominaux, du dos, du haut et du bas du corps. Apprentissage des principes de base du Pilates au sol, debout, avec et sans équipement.	La personne étudiante est responsable d'avoir son propre tapis.
Yoga 109-197-04	Expérimentation d'un ensemble de postures de yoga et d'exercices de respirations et de relaxation visant à procurer un bien-être physique et mental.	La personne étudiante est responsable d'avoir son propre tapis.

Ensemble II		
Titre	**Contenu**	**Remarque**
Autodéfense (femmes) 109-218-04	Apprentissage des armes naturelles, des endroits de frappe et d'enchainements d'autodéfense. Exercices inspirés de la boxe pour travailler la puissance de frappe, s'entrainer, etc.	Il faut aimer travailler en équipe et accepter le contact physique nécessaire à la pratique.
Badminton 109-220-04	Apprentissage des règlements et des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, tactiques, etc. Matchs amicaux.	Ce cours s'adresse à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. La personne étudiante est responsable d'avoir sa propre 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. Matchs amicaux.	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.
Natation 109-245-04	Apprentissage des styles de nage (crawl, dos, brasse), des passages techniques (virages, coulées) et du fonctionnement d'un entrainement de natation.	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.
Randonnée hivernale 109-262-04 **Cours extérieur et condensé**	Expérimentation de sorties en raquette dans les montagnes environnantes de la région. Apprentissage des principes de plein air, des principes sans trace, de notions d'orientation et de sécurité.	**Cours extérieur et condensé de 7 cours de 4 périodes et 1 cours de 2 périodes, donnés en début de session.** Vous devez être capable de marcher 2 à 3 heures en continu. Les raquettes et les crampons sont obligatoires selon les conditions hivernales. Vous devrez vous rendre au point de rencontre par vos propres moyens. Le covoiturage est suggéré.
Plongée sous-marine 109-277-04 **Cours condensé**	Apprentissage d'habiletés techniques en apnée, en plongée bouteille ainsi que des concepts et des règles de sécurité permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant « Open water diver » de PADI.	Cours condensé sur 10 semaines. Vous devez être à l'aise la tête sous l'eau et répondre aux exigences pour la pratique de la plongée en remplissant les formulaires suivants : Règles de sécurité en plongée, Accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques et Formulaire médical (PADI). Des frais entre 85 $ et 90 $ sont exigés pour la location du matériel et le remplissage des bouteilles. Les personnes qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent payer environ 250 $. La certification se déroulera pendant une fin de semaine vers la fin mai.

Ski alpin ou planche à neige 109-283-04 **Cours extérieur et condensé**	Techniques de base en ski alpin et planche à neige selon l'option choisie. Initiation et amélioration des techniques de virage, de positionnement et d'équilibre dans différentes pistes et différents terrains de la montagne.	Cours condensé de 8 semaines au centre de ski Chantecler à Sainte-Adèle. Une rencontre obligatoire de 2 heures (hors horaire de cours) se fera quelques jours avant le début de la session. L'information sur cette rencontre vous sera communiquée via MIO quelques jours avant. Il s'adresse principalement aux personnes étudiantes débutantes ou intermédiaires. Il est conseillé pour les personnes étudiantes avancées en ski alpin de s'inscrire en planche à neige et, à l'inverse, pour les personnes étudiantes avancées en planche à neige de s'inscrire en ski alpin. Frais : entre 250 $ et 275 $ pour une écono-passe (saison 2026-2027) et pour les 4 leçons avec moniteur. Le cégep vous facturera le montant du cours. La personne étudiante est responsable de se procurer son propre équipement. Au besoin, la location d'équipement est disponible au centre de ski aux frais de la personne étudiante. Celle inscrite en ski alpin doit avoir des bâtons. Les bâtons de style ***parc*** ne sont pas acceptés. La personne étudiante devra assurer son propre transport pour se rendre à la montagne.
Volleyball intérieur 109-294-04	Apprentissage des habiletés fondamentales individuelles et collectives au volleyball : position de base, touche, manchette, service, les défensives, etc. Matchs amicaux.	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	Pratiques variées d'exercices de yoga et apprentissage de séquences de postures à améliorer au cours de la session.	La personne étudiante est responsable d'avoir son propre tapis.

Ensemble III		
Titre	**Contenu**	**Remarque**
Badminton et entrainement 109-321-04	Apprentissage d'habiletés et de stratégies en simple : service, positionnement, déplacement et variété des coups. Joutes amicales. Apprentissage relié à la condition physique et application de circuits d'entrainement.	La personne étudiante est responsable d'avoir sa propre raquette.
Conditionnement physique (femmes) 109-329-04	Expérimentation de séances d'entrainement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité dans une salle de conditionnement physique.	Ce cours peut s'adapter si vous avez des limitations physiques (blessures, handicap, etc.).
Conditionnement physique mixte 109-330-04	Expérimentation de séances d'entrainement cardiovasculaire, musculaire et en flexibilité dans une salle de conditionnement physique.	Ce cours peut s'adapter si vous avez des limitations physiques (blessures, handicap, etc.).
Spinning 109-333-04	Séance sur vélo stationnaire, animée sur une musique entrainante, permettant d'expérimenter différentes méthodes d'entrainement cardiovasculaire.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire. Aucune expérience nécessaire.
Entrainement de groupe au féminin 109-342-04	Conçu spécifiquement pour les femmes dans une ambiance non compétitive. Plusieurs formes d'entrainements de groupe sur une musique entrainante.	Aucune expérience nécessaire.
Randonnée hivernale 109-362-04 **Cours extérieur et condensé.**	Expérimentation de sorties en raquette dans les montagnes environnantes de la région. Apprentissage des principes de plein air, des principes sans trace, de notions d'orientation et de sécurité. Une randonnée finale devra être planifiée et réalisée de façon autonome.	**Cours extérieur et condensé, de 7 cours de 4 périodes et 1 cours de 2 périodes, donnés en début de session.** Vous devez être capable de marcher 2 ou 3 heures en continu. Les raquettes et les crampons sont obligatoires selon les conditions hivernales. Vous devrez vous rendre au point de rencontre par vos propres moyens. Le covoiturage est suggéré.

Longue randonnée pédestre et camping 109-366-04 **Cours extérieur et condensé**	Apprentissage d'éléments nécessaires à la planification d'une randonnée pédestre incluant le camping, l'utilisation efficace de l'équipement, la préparation de menus en plein air, la sécurité, les principes sans trace, etc.	Cours condensé : Quelques rencontres durant la session, une sortie préparatoire d'une journée de fin de semaine fin avril ou début mai et une expédition de 3 jours sur le sentier du Fjord à Tadoussac (dates à valider : à la fin mai ou début juin). La randonnée effectuée exige une très bonne condition physique. Un résultat minimal de 17,5 tours au test Cooper (1930m en 12 minutes) est nécessaire pour pouvoir participer à la sortie. Frais de 100 $ à 130 $ (cela inclut les deux nuits à l'auberge avec les déjeuners, les plateformes de camping et l'accès au parc). Des équipes de covoiturage seront organisées durant les cours. Prévoir un montant pour contribuer aux coûts d'essence en covoiturage.
Plongée sous-marine 109-377-04 **Cours condensé**	Apprentissage d'habiletés techniques en apnée, en plongée bouteille ainsi que des concepts et des règles de sécurité permettant d'atteindre le niveau plongeur débutant « Open water diver » de PADI. Apprentissage de notions d'entrainement, conception et mise en application d'un programme personnel d'activité physique.	Cours condensé sur 10 semaines. Vous devez être à l'aise la tête sous l'eau et répondre aux exigences pour la pratique de la plongée en remplissant les formulaires suivants : Règles de sécurité en plongée, Accord de non-responsabilité et d'acceptation des risques et Formulaire médical (PADI). Des frais entre 85 $ et 90 $ sont exigés pour la location d'équipement et le remplissage des bouteilles. Les personnes qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent payer environ 250 $. La certification se déroulera pendant une fin de semaine vers la fin mai.

Ski alpin ou planche à neige 109-383-04 **Cours extérieur et condensé**	Techniques de base en ski alpin et planche à neige selon l'option choisie. Initiation et amélioration des techniques de virage, de positionnement et d'équilibre dans différentes pistes et différents terrains de la montagne.	Cours condensé de 7 semaines au centre de ski Chantecler à Sainte-Adèle. Une rencontre obligatoire de 2 heures (hors horaire de cours) se fera quelques jours avant le début de la session. L'information sur cette rencontre vous sera transmise via MIO quelques jours avant. Le cours s'adresse principalement aux personnes débutantes ou intermédiaires. Il est conseillé pour les personnes étudiantes avancées en ski alpin de s'inscrire en planche à neige et, à l'inverse, pour les personnes étudiantes avancées en planche à neige de s'inscrire en ski alpin. Frais : entre 250 $ et 275 $ pour une écono-passe (saison 2026-2027) et pour les 4 leçons avec moniteur. Le cégep vous facturera le montant du cours. La personne étudiante est responsable de se procurer son propre équipement. Au besoin, la location d'équipement est disponible au centre de ski aux frais de la personne étudiante. Celle inscrite en ski alpin doit avoir des bâtons. Les bâtons de style *parc* ne sont pas acceptés. La personne étudiante devra assurer son propre transport pour se rendre à la montagne.
Pilates 109-393-04	Apprentissage d'un ensemble d'exercices de Pilates avec comme objectif le renforcement et la souplesse des abdominaux, du dos, du haut et du bas du corps. Apprentissage des principes de base du Pilates au sol, debout, avec et sans équipement.	La personne étudiante est responsable d'avoir son propre tapis.