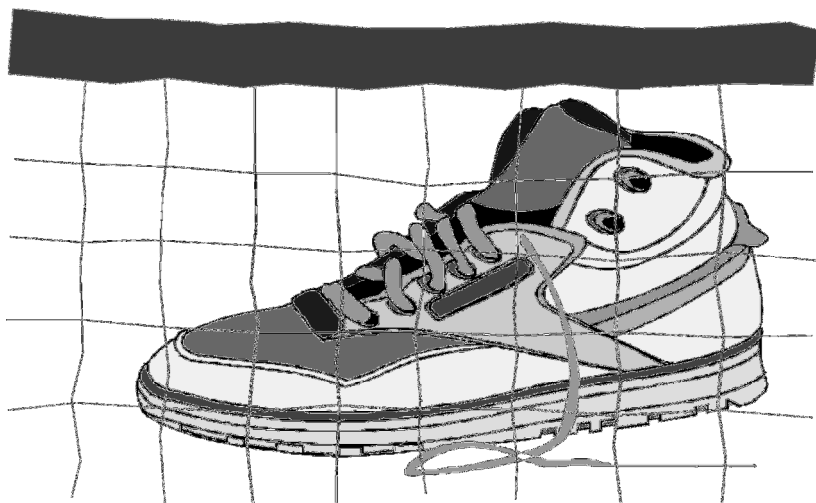


GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2012 ET L'HIVER 2013

SAINT-JÉRÔME



CHEMINEMENT SCOLAIRE
Novembre 2012

COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2012 ET L'HIVER 2013

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME
D'ÉTUDES COLLÉGIALES

VOUS DEVEZ RÉUSSIR

2 COURS COMPLÉMENTAIRES

DE COMPÉTENCES

DIFFÉRENTES

Numéro de cours	Compétence	Non offert pour les programmes suivants	Titre	A-2012	H-2013
SCIENCES HUMAINES					
305-V12-JR	V		Les sciences sociales en voyage (Des frais sont à prévoir)		X
305-V10-JR			Relation d'aide en français écrit (Pour aider les élèves)	X	X
350-GKL-03	W		La sexualité humaine	X	X
383-GKM-03	W		Bourse et gestion de portefeuilles Des frais de 15 \$ sont à prévoir à l'hiver 2013	X	X
388-GKM-03	W	388.A0	L'usage des drogues et la toxicomanie	X	
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE					
101-X10-JR	X		Bioactualité en mode virtuel	X	X
203-GJL-03	X		Astronomie	X	X
LANGUES MODERNES					
607-GJL-03	Z	500.55	Espagnol I	X	X
609-GJL-03	Z		Allemand I	X	
613-GJL-JR	Z	500.55	Chinois - mandarin	X	X
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE					
410-GKM-03	12	410.B0	Comptabilité FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE SCIENCES HUMAINES, PROFIL ADMINISTRATION 300.AD	X	X
420-GKP-03	12	420.A0 - 582.A1	Exploitation d'Internet FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO	X	
420-GKQ-03	12	391.A0 - 410.B0 - 582.A1 -	Initiation à l'informatique Word/Excel/PowerPoint FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE GÉNIE MÉCANIQUE 241.A0 , MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO , SCIENCES 200.B0 ET TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.B0	X	X
ARTS ET ESTHÉTIQUE					
530-GJM-03	13	500.25 - 500.45	Cinéma populaire et commercial (Des frais de matériel de 15 \$ sont à prévoir)	X	X
561-GKL-03	14	500.65	Théâtre (Des frais de transport de 10 \$ sont à prévoir)	X	X
511-GKL-JR	14	510.A0	Sculpture et modelage (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)		X
511-GKN-JR	14	510.A0	Dessin et peinture (Des frais de matériel de 30 \$ sont à prévoir)	X	
570-GKP-03	14	510.A0 - 500.25 500.45	Photographie (Des frais de matériel de 40 \$ sont à prévoir)	X	X
601-C14-JR	14		Création littéraire		X

SCIENCES HUMAINES

<p>305-V12-JR (V)</p>	<p style="text-align: center;">LES SCIENCES SOCIALES EN VOYAGE</p> <p>Vous êtes curieux ? Vous souhaitez voyager ou simplement en apprendre davantage sur une ville ou une région du monde ? Le cours <i>Les sciences sociales en voyage</i> vous offre l'occasion de combiner tout cela.</p> <p>Cet hiver, c'est Berlin et l'Allemagne qui sont à l'honneur. Cette ville et ce pays passeront sous la loupe de professeurs d'histoire, de géographie, de science politique, de sociologie et/ou d'économie. L'approche multidisciplinaire préconisée dans ce cours permet à l'étudiant, peu importe son programme d'étude, de se familiariser avec le vocabulaire et les objets d'étude en sciences sociales.</p> <p>Ce cours se termine par un séjour d'une quinzaine de jours dans la ville choisie, <u>mais celui-ci n'est pas obligatoire</u>. Ce voyage est l'occasion d'observer plusieurs éléments vus en cours, de mieux connaître la ville et le pays visités, ainsi que de mieux comprendre la société visée par le voyage et les enjeux qui lui sont propres.</p> <p>Ce cours s'adresse aux étudiants de tous les programmes et n'est offert qu'à la session d'hiver, puisque le voyage a lieu au mois de juin. Pour ceux qui souhaitent partir, un montant significatif est à prévoir, mais de l'aide est fournie par le Cégep pour réaliser des campagnes de financement.</p>
<p>305-V10-JR (V) 305-CAF-JR (W)</p>	<p>305-V10-JR RELATION D'AIDE APPLIQUÉE EN FRANÇAIS ÉCRIT</p> <p>Ce cours vous permet de devenir assistant(e) au <i>Centre d'aide en français</i>. Pendant les trois premières semaines de la session, vous recevrez une formation intensive qui vous permettra de bien jouer votre rôle auprès des élèves qui ont de la difficulté avec l'orthographe. À partir de la quatrième semaine, vous assumerez la responsabilité d'aider trois (3) élèves en difficulté, à raison d'une heure par semaine chacun. Le fait d'être assistant(e) au CAF comporte plusieurs avantages. Par exemple, sur le plan personnel, la relation d'aide peut s'avérer une expérience très gratifiante. De plus, vous aurez ainsi l'occasion de raffermir considérablement vos connaissances en français écrit, ce qui constitue une excellente préparation à l'<i>Épreuve uniforme de français</i> du MELS.</p> <p>Ce cours s'adresse aux élèves qui maîtrisent bien le français écrit, sans nécessairement être des champions d'orthographe : si vous le choisissez, vous aurez donc à subir un petit test (1 heure, environ) qui vérifiera vos connaissances en orthographe. Vous devez également être doté d'un excellent sens des responsabilités.</p>
<p>350-GKL-03 (W)</p>	<p style="text-align: center;">LA SEXUALITÉ HUMAINE</p> <p>Le cours complémentaire «Sexualité humaine» consiste, à l'aide de l'approche systémique, à étudier les principaux aspects de la sexualité chez l'humain, soit les aspects biologiques, psychologiques et sociaux, ainsi qu'à étudier l'interaction entre ces facteurs.</p> <p>Ce cours vise, par ailleurs, l'atteinte de différents objectifs tant académiques que personnels. L'acquisition et la compréhension du vocabulaire, des concepts et des processus de la sexualité humaine, une réflexion objective et réaliste sur les phénomènes sexuels, le développement d'attitudes de relativisme et de tolérance face aux diverses réalités sexuelles, la compréhension des différences entre les femmes et les hommes, le développement de la capacité à discuter de sexualité de façon simple et éclairée, ainsi que l'intégration des informations acquises dans votre vie quotidienne, notamment à travers les médias, font partie de ces objectifs.</p> <p>Quant au contenu, le cours porte, entre autres, sur les thèmes suivants : l'histoire de la sexualité, les méthodes de recherche, l'anatomie génitale, la réponse sexuelle, le développement psychosexuel, l'éthique, le désir et l'érotisme, les paraphilies, les stéréotypes sexuels, les difficultés sexuelles et la communication.</p> <p>Les élèves doivent se procurer à cet effet le guide d'apprentissage et/ou un volume de références disponible à la librairie du collège. Vidéos, documents sur Internet et personnes-ressources invitées complètent la matière.</p>

<p>383-GKM-03 (W)</p>	<p align="center">BOURSE ET GESTION DE PORTEFEUILLES</p> <p>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 mains.</p> <p>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. (Prévoir des frais de 15 \$ à l'hiver 2013 pour une simulation boursière offerte par Bourstad)</p>
<p>388-GKM-03 (W)</p>	<p align="center">L'USAGE DES DROGUES ET LA TOXICOMANIE</p> <p>Ce cours abordera les aspects théoriques liés à l'usage et à l'abus des drogues psychotropes. L'élève sera initié aux notions de base en matière de drogues et de toxicomanie, aux principaux effets des substances et, aux éléments d'analyse lui permettant de distinguer l'usage, de l'abus de drogues.</p> <p>Ce cours permettra également de connaître les principaux modèles d'explication de la toxicomanie et de se familiariser avec les ressources qui viennent en aide aux toxicomanes.</p> <p>Finalement, dans une perspective d'élargissement de la problématique, l'élève sera sensibilisé aux autres manifestations de dépendance (ex.: dépendance affective) ainsi qu'aux différents points de vue sur les avantages et les inconvénients de la politique québécoise en matière de drogues.</p>
<p>CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE</p>	
<p>101-X10-JR (X)</p>	<p align="center">BIOACTUALITÉ EN MODE VIRTUEL</p> <p>Ce cours de culture générale permettra à l'élève de prendre conscience et de comprendre les enjeux actuels de la science et de la technologie en biologie tout en développant un esprit critique pertinent.</p> <p>En premier lieu, la méthode scientifique sera abordée à l'aide d'un sujet comme l'effet des boissons énergisantes sur les aptitudes physiques et intellectuelles. Par la suite, quelques enjeux d'actualité provenant des différents domaines de la biologie seront étudiés : l'historique des découvertes associées, les différentes notions théoriques pour mieux comprendre la science derrière l'actualité et finalement les conséquences et les questions qui découlent de ces enjeux. Grands domaines de la biologie : santé (ex. : OGM); environnement (ex. : algues bleues); médical (ex. : clonage).</p> <p>Le cours sera donné en mode virtuel seulement. Un examen en classe aura lieu à la fin de la session.</p>
<p>203-GJL-03 (X)</p>	<p align="center">ASTRONOMIE</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

LANGUES MODERNES

<p>607-GJL-03 (Z)</p>	<p style="text-align: center;">ESPAGNOL I</p> <p>Structures grammaticales et vocabulaire permettant à l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ s'identifier;➤ parler de profession, de nationalité;➤ décrire les lieux;➤ dire ou demander l'heure et la date;➤ s'orienter en ville;➤ parler de nourriture et commander au restaurant.
<p>609-GJL-03 (Z)</p>	<p style="text-align: center;">ALLEMAND I</p> <p>Structures grammaticales et vocabulaire permettant à l'élève de :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ 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.
<p>613-GJL-JR (Z)</p>	<p style="text-align: center;">CHINOIS MANDARIN</p> <p>Ce cours a comme objectif d'aider les élèves à connaître la langue chinoise (mandarin) et à se familiariser avec certains aspects culturels de la Chine.</p> <p>Plus particulièrement, il permettra de :</p> <ul style="list-style-type: none">➤ connaître la structure de la langue chinoise;➤ employer correctement la transcription chinoise (PinYin);➤ s'exprimer oralement en chinois dans un nombre limité de situations de la vie courante;➤ reconnaître les caractères chinois et maîtriser certaines techniques de base de l'écriture. <p>Comme le mandarin est le fruit d'une riche culture de plus de 5000 ans, en apprenant la langue, les élèves auront également des connaissances sur les coutumes et la culture de la Chine.</p>

LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE

410-GKM-03 (12)	<p style="text-align: center;">COMPTABILITÉ</p> <p>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.</p> <p>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE SCIENCES HUMAINES, PROFIL ADMINISTRATION 300.AD</p>
420-GKP-03 (12)	<p style="text-align: center;">EXPLOITATION D'INTERNET</p> <p>Ce cours, aux ressources regroupées sur le Web, utilise les technologies de pointe pour manipuler et communiquer l'information. On y utilise les ressources du Web (IE, Filezilla, GroupWise, etc.) pour fureter, effectuer des recherches efficaces, envoyer et recevoir du courrier électronique, gérer son agenda, organiser le travail d'équipe, transmettre des fichiers à un serveur, effectuer un traitement de base des images, utiliser des outils de compression, concevoir, publier et entretenir un site Web avec HTML, KompoZer et CSS.</p> <p>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE MATÉRIAUX COMPOSITES 241.CO</p>
420-GKQ-03 (12)	<p style="text-align: center;">INITIATION À L'INFORMATIQUE</p> <p>Tout le monde sait maintenant se servir intuitivement d'un micro-ordinateur, d'un fureteur, d'un traitement de texte... mais peu en connaissent les raffinements. Ce cours vous permet d'acquérir un niveau de maîtrise souhaitable pour la suite de vos études et de votre vie professionnelle avec l'Explorateur Windows, les outils Web, Word et Excel. À la fin de ce cours, vous saurez gérer vos fichiers de manière plus structurée, créer des documents complexes, faire des mises en page élaborées qui respectent toutes les exigences des travaux de synthèse, planifier, créer et exploiter des chiffriers électroniques, produire des graphiques, appliquer des traitements de base sur des images et les intégrer dans vos documents, etc. À la demande des élèves, d'autres activités, enfin, pourraient leur permettre d'explorer le logiciel de présentation PowerPoint ou les possibilités de publication sur le Web disponibles directement dans Office.</p> <p>FORTEMENT SUGGÉRÉ AUX ÉLÈVES DE : GENIE MÉCANIQUE 241.AO, MATERIAUX COMPOSITES 241.CO SCIENCES 200.BO ET 200.CO ET TECHNOLOGIE D'ANALYSES BIOMÉDICALES 140.BO</p>

ARTS ET ESTHÉTIQUE

<p>530-GJM-03 (13)</p>	<p>CINÉMA POPULAIRE ET COMMERCIAL</p> <p>Le cinéma est devenu une énorme industrie dont le principal objectif est de faire le plus d'argent, le plus rapidement possible. C'est pourquoi, film après film, le cinéma commercial doit maintenir sa popularité pour survivre. Obéissant aux lois du marketing, l'art cinématographique a donc cédé sa place au spectacle.</p> <p>Action, violence, humour, horreur... Le cinéma commercial doit à tout prix divertir son spectateur. Mais quel est donc ce prix qu'il faut payer pour entretenir ce cinéma de divertissement? Quels sont les principaux facteurs qui rendent le cinéma commercial si populaire? Quelles recettes lui procurent son succès? Le cours « Cinéma populaire et commercial » aidera à mieux comprendre l'attrait qu'exercent sur nous ces films de tous genres (comédie, fantastique, western, policier, etc.) qui envahissent nos écrans. (Prévoir des frais de 15 \$)</p>
<p>561-GKL-03 (14)</p>	<p>THÉÂTRE</p> <p>Ce cours, essentiellement pratique, permettra à l'élève d'expérimenter le jeu de l'acteur. Exercices de mouvements, ateliers de lecture, jeu masqué, ateliers de clown, exercices d'interprétation de scènes dramatiques et sorties au théâtre sont quelques-unes des activités possibles durant ce cours. À la fin de la session, une prestation publique mettra à l'épreuve certains des différents numéros ou exercices scéniques explorés tout au long de la session, dans l'auditorium ou tout autre lieu jugé propice. Alors, si le théâtre vous intéresse... (Prévoir des frais de 10 \$)</p>
<p>511-GKL-JR (14)</p>	<p>SCULPTURE ET MODELAGE</p> <p>Ce cours est une initiation à la sculpture. Les projets abordés viseront à familiariser l'élève à l'usage de diverses techniques de construction employées en sculpture. Dans ce cours, l'élève devra faire preuve d'imagination, de sensibilité, d'organisation et de sens critique.</p> <p>(Prévoir des frais de 30 \$)</p>
<p>511-GKN-JR (14)</p>	<p>DESSIN ET PEINTURE</p> <p>Explorer différentes facettes du dessin : composition, ligne, contraste... Aborder certains types de représentation : observation, mémoire et imaginaire. Expérimenter la couleur.</p> <p>(Prévoir des frais de 30 \$)</p>
<p>570-GKP-03 (14)</p>	<p>PHOTOGRAPHIE</p> <p>Ce cours s'adresse à l'élève qui manifeste un intérêt pour la photographie en tant que moyen d'expression. L'élève pourra y acquérir une bonne formation de base au niveau du langage visuel, des techniques de prise de vue (caméra réflexe numérique) ainsi que le traitement professionnel des images via Photoshop. Les ateliers pratiques constituent la forme d'apprentissage privilégiée.</p> <p>(Prévoir des frais de 40 \$ pour impression d'images et le prêt d'appareil)</p>
<p>601-C14-JR (14)</p>	<p>CRÉATION LITTÉRAIRE</p> <p>Réveiller un texte qui dort, mettre en forme une idée folle, établir un style aussi précis et personnel qu'une signature, explorer de nouveaux modes d'expression : le cours Création littéraire s'attaque à ces « beaux problèmes ». Par la pratique des trois principaux genres (scène dialoguée, prose, poésie) et la réflexion sur ceux-ci, l'étudiant développera son identité créative ainsi que son sens critique par rapport à sa propre production et à celle de ses collègues.</p>

ÉDUCATION PHYSIQUE

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2012 ET L'HIVER 2013

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 rencontrer son professeur d'éducation physique avec un certificat médical justifiant sa démarche. Ce professeur lui remettra une recommandation d'inscription pour un cours adapté à sa condition.

Exceptionnellement, l'élève pourra obtenir la mention "IN" (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra fournir un certificat médical à son professeur qui lui remettra une recommandation écrite pour son API. Il pourra donc par la suite, se présenter à son aide pédagogique (local A-207) avec la recommandation écrite de son professeur et son certificat médical pour justifier sa demande.

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 :	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.	
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.	
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 : 109-101-MQ et 109-102-MQ).	

OFFRE DE COURS À L'AUTOMNE 2012

ENSEMBLE I

CODE DE COURS	TITRE
109-110-04	Santé - Entraînement en circuit et multi-sport
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)
109-130-04	Santé - Conditionnement physique
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique
109-133-04	Santé - Spinning
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique
109-138-04	Santé - Cardio et conditionnement physique extérieur (cours extérieur)
109-158-04	Santé - Cheminots : Spinning et entraînement en circuit pour les équipes inter-collégiales : du lundi au jeudi a.m.
109-165-04	Santé - Randonnée pédestre (cours extérieur)
109-166-04	Santé - Longue randonnée pédestre (cours extérieur et intensif)
109-193-04	Santé - Pilates
109-197-04	Santé - Yoga
109-199-04	Santé - Vélo (cours extérieur)

ENSEMBLE II

CODE DE COURS	TITRE
109-217-04	Activité - Soccer
109-218-04	Activité - Auto-défense (filles)
109-220-04	Activité - Badminton
109-241-04	Activité - Escrime
109-243-04	Activité - Basketball
109-245-04	Activité - Natation
109-247-04	Activité - Golf (cours extérieur)
109-277-04	Activité - Plongée sous-marine
109-294-04	Activité - Volley-ball
109-297-04	Activité - Yoga

ENSEMBLE III

CODE DE COURS	TITRE
109-320-04	Intégration - Badminton
109-329-04	Intégration - Conditionnement physique (filles)
109-330-04	Intégration - Conditionnement physique
109-331-04	Intégration - Conditionnement physique aquatique
109-333-04	Intégration - Spinning
109-336-04	Intégration - Step et conditionnement physique
109-338-04	Intégration - Cardio et conditionnement physique (Cours extérieur)
109-347-04	Intégration - Golf (Cours extérieur)
109-358-04	Intégration - Cheminots : Spinning et entraînement en circuit pour les équipes inter-collégiales : du lundi au jeudi a.m.
109-365-04	Intégration - Randonnée pédestre (Cours extérieur)
109-377-04	Intégration - Plongée sous-marine
109-393-04	Intégration - Pilates
109-399-04	Intégration - Vélo (Cours extérieur)

OFFRE DE COURS À L'HIVER 2013

ENSEMBLE I

CODE DE COURS	TITRE
109-110-04	Santé - Entraînement en circuit et multi-sport
109-129-04	Santé - Conditionnement physique (filles)
109-130-04	Santé - Conditionnement physique
109-131-04	Santé - Conditionnement physique aquatique
109-133-04	Santé - Spinning
109-136-04	Santé - Step et conditionnement physique
109-138-04	Santé - Cardio et conditionnement physique extérieur (Cours extérieur)
109-158-04	Santé - Cheminots : Spinning et entraînement en circuit pour les équipes inter-collégiales : du lundi au jeudi a.m.
109-193-04	Santé - Pilates
109-197-04	Santé - Yoga

ENSEMBLE II

CODE DE COURS	TITRE
109-217-04	Activité - Soccer
109-218-04	Activité - Auto-défense (filles)
109-220-04	Activité - Badminton
109-241-04	Activité - Escrime
109-243-04	Activité - Basketball
109-245-04	Activité - Natation
109-261-04	Activité - Raquette à neige en refuge et orientation (cours extérieur et intensif)
109-277-04	Activité - Plongée sous-marine
109-294-04	Activité - Volley-ball
109-297-04	Activité - Yoga

ENSEMBLE III

CODE DE COURS	TITRE
109-320-04	Intégration - Badminton
109-329-04	Intégration - Conditionnement physique (filles)
109-330-04	Intégration - Conditionnement physique
109-331-04	Intégration - Conditionnement physique aquatique
109-333-04	Intégration - Spinning
109-336-04	Intégration - Step et conditionnement physique
109-337-04	Intégration - Éducation physique adaptée
109-338-04	Intégration - Cardio et conditionnement physique (cours extérieur)
109-358-04	Intégration - Cheminots : spinning et entraînement en circuit pour les équipes inter-collégiales : du lundi au jeudi a.m.
109-366-04	Intégration - longue randonnée pédestre (cours extérieur et intensif)
109-377-04	Intégration - Plongée sous-marine
109-393-04	Intégration - Pilates

TITRE	CONTENU	REMARQUES
ENTRAÎNEMENT EN CIRCUIT ET MULTI-SPORT 109-110-04	- Séance d'entraînement sous forme de circuit. - Jeux sous différentes formes pour la partie multi-sport. Les techniques de jeux ne sont pas approfondies dans le cadre de ce cours.	L'élève devra être à l'aise à pratiquer différents sports collectifs : soccer, basket-ball, flag football, hockey cosom, ultimate frisbee, etc.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE - FILLES 109-129-04 109-329-04	<u>PROGRAMME ADAPTÉ POUR LES FILLES</u> Trois volets obligatoires : - Cardio-vasculaire - Musculation - Flexibilité Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève (fille) qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même se soumettre aux objectifs du cours et au programme prescrit. L'élève (fille) qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 109-130-04 109-330-04	Trois volets obligatoires : - Cardio-vasculaire - Musculation - Flexibilité Fiches individuelles pour rendre compte de chaque étape de votre progression.	L'élève qui s'entraîne déjà régulièrement et qui a un programme personnel devra tout de même se soumettre aux objectifs du cours et au programme prescrit. L'élève qui ne veut pas s'y soumettre devrait s'abstenir de s'inscrire au cours.
CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AQUATIQUE 109-131-04 109-331-04	Cours axé principalement sur l'entraînement. - Cardio-vasculaire : endurance, intervalles, relais, circuits. - Musculation. - Flexibilité - Apprentissage sommaire des styles de nage de base : crawl, dos crawlé, brasse.	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.
SPINNING 109-133-04 109-333-04	- Pratique du vélo stationnaire de type spinning animée par un professeur au son d'une musique rythmée dans la première partie de la séance. - Pratique d'exercices complémentaires de musculation et de flexibilité dans la deuxième partie de la séance.	Être capable de pédaler pendant un minimum de 30 minutes sans arrêt sur un vélo stationnaire.
STEP ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE 109-136-04 109-336-04	- Mouvements exécutés sur une marche au rythme d'une musique entraînante. - Amélioration du système cardio-vasculaire, de la musculation, de la flexibilité et de la coordination.	Cours s'adressant autant aux débutants qu'aux habitués.
CARDIO ET CONDITIONNEMENT PHYSIQUE EXTÉRIEUR 109-138-04 109-338-04 Cours extérieur	<u>ENTRAÎNEMENT À L'EXTÉRIEUR AFIN D'AMÉLIORER :</u> - Le système cardio-vasculaire (alternance de marche-jogging et des mouvements aérobics). - La musculation (programme d'exercices). - La souplesse (étirements). - Jeux et sports multiples pratiqués à l'extérieur. Entraînement sous forme d'alternance : cardio-musculation-étirements.	Formes d'entraînements différentes afin de profiter d'un contexte de plein air. Entraînement sous forme d'alternance. <u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.
Cours «CHEMINOTS» pour les équipes inter-collégiales 109-158-04 109-358-04 . Soccer (garçons) . Basketball (garçons/filles) . Volley-ball (garçons/filles) . Natation (garçons/filles) . Hockey (filles) . Football (garçons)	- Entraînement de type spinning (séance de vélo stationnaire animée par un professeur au son d'une musique rythmée) pour la partie cardiovasculaire. - Entraînement en circuit pour la partie musculaire.	Faire partie d'une équipe inter-collégiale ou avoir l'intention et les habiletés pour en faire partie. Les exigences physiques dans ce cours sont plus élevées que dans un cours régulier d'éducation physique.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
RANDONNÉE PÉDESTRE 109-165-04 109-365-04 Cours extérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnées en terrain montagneux sur sentiers pédestres et nordiques - Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire. - Utilisation d'un cardio fréquence mètre muni d'un GPS pour détailler les entraînements, faciliter le repérage en forêt et produire les itinéraires de marche. - Préparation de randonnée : cartographie et sac (survie, alimentation, hydratation, vêtements). - Planification d'une sortie de longue durée. - Si possible, utilisation de bâtons de marche standard ou nordique, apprentissage de la technique de marche (bâtons non fournis) <p>1^{er} cours théorique.</p>	<p>8 randonnées de 3 heures en forêt dans les sentiers nordiques de Prévost et Piedmont.</p> <p>1 randonnée de 6 heures dans les sentiers nordiques de Mont-Tremblant ou ailleurs, au choix un samedi ou dimanche, durant le mois d'octobre. Date à confirmer lors du premier cours.</p> <p>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport. Du covoiturage est organisé au premier cours théorique pour faciliter le transport à partir du collège.</p>
LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE 109-166-04 Cours extérieur et intensif	<ul style="list-style-type: none"> - Longue randonnée pédestre au Parc national du Mont-Tremblant - Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire. - Préparation de randonnée : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.) - Planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.) - Camping rustique - Quelques notions sur la nature (survie, faunes, flores, biodiversités, etc.) seront présentées dans ce cours. 	<p>Une rencontre d'une heure aura lieu à toutes les semaines, les mardis, de 18 h à 19 h jusqu'à la mi-session seulement. Ces rencontres serviront à planifier l'excursion et à voir les notions théoriques de l'ensemble 1.</p> <p>Une première sortie préparatoire aura lieu samedi le 6 octobre 2012 aux Falaises de Prévost.</p> <p>L'excursion au Parc national du Mont-Tremblant aura lieu les 13-14-15 octobre 2012.</p> <p>Coût : 25 \$ pour l'accès au parc et les emplacements de camping.</p> <p>L'excursion aura lieu même s'il pleut. Il est important de prévoir des habits en fonction de la température.</p> <p>L'élève devra assumer son transport (covoiturage).</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.)</p>
PILATES 109-193-04 109-393-04	<p>Ensemble d'exercices qui font travailler en synergie les muscles et la respiration. Exercices au sol, avec élastique, rouleau ou ballon suisse qui ont comme objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - mieux comprendre son corps (éliminer les tensions) - favoriser un bon équilibre corporel - allonger et tonifier les muscles - améliorer la posture - développer la souplesse, la coordination et l'équilibre -circuit d'entraînement 	<p>Classée parmi les gymnastiques douces, comme le yoga, cette méthode permet de travailler les muscles en profondeur et agit à la fois sur le corps et sur l'esprit.</p>
YOGA 109-197-04 109-297-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage de la salutation au soleil et de postures (ASANAS) - Assouplissement et renforcement musculaire - Travail sur l'équilibre et la posture - Respiration profonde - Initiation à la détente 	<ul style="list-style-type: none"> - Apprécier la relaxation et les enchaînements exécutés à un rythme lent. - Harmoniser le corps et l'esprit.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
VÉLO 109-199-04 109-399-04 Cours extérieur	<ul style="list-style-type: none"> - Randonnées de 25 à 75 km environ, effectuées principalement sur le parc linéaire du «P'tit train du Nord» - Positionnement sur le vélo - Habillement - Techniques de base : pédalage, virage, freinage, signaux, etc. - Les différents types d'effort à vélo - Mécanique de dépannage <p>1^{er} cours théorique.</p>	Cours semi-intensif : 4 cours de 3 heures et deux journées de fin de semaine. <u>Prévoir être disponible deux dimanches, entre les 2, 9 et 16 septembre 2012 de 7 h à 17 h. Dates à confirmer au cours</u> Être capable de pédaler pendant plusieurs heures et posséder un vélo en bon état (route, hybride ou montagne). Le casque est obligatoire et les cuissards sont fortement suggérés. <u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. <u>Frais de 25 \$ payables à la réception de l'horaire (pour le transport lors de la sortie.</u>
SOCCER 109-217-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des habiletés de base spécifiques au soccer : dribbles - passes - contrôle de balle - tirs. - Règles de base - tactiques de jeu. - Joutes amicales. 	Ce cours s'adresse principalement à des personnes ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. Des protège-tibias sont suggérés.
AUTO-DÉFENSE - FILLES 109-218-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des armes naturelles et des endroits de frappe. - Circuits cardiovasculaire et de renforcement musculaire. - Techniques de relaxation et de respiration. - Analyse du danger 	Ce cours s'adresse principalement à des filles qui veulent apprendre à faire face à un agresseur, mais aussi à prendre confiance en soi.
BADMINTON 109-220-04 109-320-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des habiletés de base spécifiques au badminton : services, dégagés, amortis, déplacements, etc. - Règles de base - tactiques de jeu. - Joutes amicales. 	Ce cours ne s'adresse pas à ceux qui s'adonnent à la compétition. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe. Nous avons quelques raquettes pour vous dépanner, s'il y a lieu.
ESCRIME 109-241-04	<ul style="list-style-type: none"> - Initiation et apprentissage des techniques de base aux 3 armes : fleuret, épée, sabre. - Techniques et tactiques dans les assauts. - Techniques et règles propres aux 3 armes. - Jugement de combats lors des tournois individuels et en équipe. 	Pour ceux et celles qui veulent apprendre un nouveau sport dans un <u>contexte différent</u> de l'époque médiévale.
BASKETBALL 109-243-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des habiletés de base spécifiques au basketball : dribbles - passes - contrôle du ballon - lancers - Règles de base - Tactiques de jeu - Joutes amicales 	Ce cours s'adresse principalement à des personnes n'ayant peu ou pas d'expérience. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.
NATATION 109-245-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage approfondi des styles de nage de base : crawl, dos crawlé, brasse. - Efficacité des styles (distance par traction). - Battements de jambes. - Respiration, coordination. - Passages techniques (virages, départs, coulées). 	Vous devez être capable de nager un minimum de 2 longueurs (50 mètres) de piscine sans arrêt.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
GOLF 109-247-04 109-347-04 Cours extérieur	Apprentissage des habiletés de base au golf : <ul style="list-style-type: none"> - Prise de bâton - Position de base - Élan arrière et avant - Approches - Coups roulés - Règlements - Étiquette Un (1) panier de balles plus un parcours de 9 trous à chaque cours.	Le cours se donnera sur une période de ½ journée/semaine pendant 7 semaines. <u>Les cours sont donnés même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. Le cours se donne sur un terrain par 3 avec champ de pratique. <u>Frais de 70 \$ payables à la réception de l'horaire</u> (pour avoir accès au terrain et recevoir un panier de balles). L'élève devra assumer son transport (covoiturage).
Cours intensif offert avant le début de la session d'hiver RAQUETTE À NEIGE EN REFUGE ET ORIENTATION 109-261-04 Cours extérieur et intensif	<ul style="list-style-type: none"> - Marche en forêt avec des raquettes à neige dans des sentiers et hors sentiers. - Pratique de sensibilisation à la nature et développement des habiletés reliées à la compréhension de la nature. - Notions théoriques sur l'exercice cardio-vasculaire. - Notions de base sur l'utilisation d'une boussole. - Notions de base sur l'habillement multicouche. - Notions de base sur la survie (hydratation, nourriture, abris, etc.). 	<u>Cours intensif :</u> Jeudi 7 février AM 2013 : 4h - préparation L'après-midi devra être consacré à la planification de l'expédition en petits groupes. Vendredi 8 février 2013 : 3h - sortie aux Falaises de Prévost pour valider l'équipement et le niveau des étudiants. Lundi 11 février AM au mercredi 13 février 2013 : excursion à la magnifique Montagne du Diable à Ferme-Neuve dans les Hautes-Laurentides. Les nuits seront passées dans un refuge en montagne. Une fois le camp de base monté, nous effectuerons des excursions à partir de ce même endroit. <u>Les cours seront donnés peu importe la température (très froid) et même lorsqu'il pleut.</u> Il est important de prévoir des habits en fonction de la température. L'élève devra assumer son transport en covoiturage avec les autres élèves du groupe. L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, etc.) et de se procurer ses propres raquettes. <u>Frais de 60\$ pour les sorties, payables à la réception de l'horaire.</u>
PLONGÉE SOUS-MARINE 109-277-04 109-377-04	<ul style="list-style-type: none"> - Apprentissage des habiletés de base en plongée tuba et en plongée bouteille. - Notions théoriques sur le milieu subaquatique et sur les règles de sécurité. - Information sur l'équipement. - Pratique du hockey sous-marin. - Amélioration de la condition physique par la natation effectuée au début des cours. - Développement d'attitudes et de comportements propres à la plongée sous-marine. 	Être capable de nager sur place au moins 10 minutes. Être capable de nager au moins 4 longueurs de piscine (100 mètres) sans arrêt. <u>Frais de 40 \$ payables à la réception de l'horaire (location et remplissage de bonbonnes).</u> Les élèves qui désirent obtenir leur carte de plongeur (certification PADI) doivent compléter une fiche médicale et payer environ 200 \$ au C.P.A.S. (Centre professionnel d'activités subaquatiques). Ce montant inclut la location de l'équipement, le diplôme PADI et les frais de séjour au lac (sauf la nourriture)

TITRE	CONTENU	REMARQUES
VOLLEY-BALL 109-294-04	SAVOIR-FAIRE MOTEURS - Position de base - Manchettes - Passes ASPECT COLLECTIF Tactiques élémentaires - Tactiques avancées DÉROULEMENT - Échauffement - Éducatifs - Jeu RÉGLEMENTS	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler en équipe. - S'impliquer réellement. - Le cours est construit pour des joueurs de niveau débutant et intermédiaire. Les joueurs expérimentés devront s'adapter au niveau de jeu du groupe.
LONGUE RANDONNÉE PÉDESTRE -ENSEMBLE 3 109-366-04 Cours extérieur et intensif	<ul style="list-style-type: none"> - Longue randonnée pédestre au Parc national du Saguenay. - Améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire. - Préparation de randonnée : équipement (sac à dos, bottes, vêtements, tente, sac de couchage, etc.) - Planification d'une sortie de longue durée (alimentation, hydratation, préparation à la météo, etc.) - Camping rustique. - Quelques notions sur la nature (survie, faunes, flores, biodiversités, etc.) seront présentées dans ce cours. 	<p><u>Cours intensif 2013:</u></p> <p>19 février 18 -19 h : présentation du cours.</p> <p>6 mars, 11 h 40 à 14 h 20 au gymnase, tests physiques et principes d'entraînement.</p> <p>19 mars : remise du cahier.</p> <p>9 ou 16 avril 18-20 h : tests mi-parcours, validation du journal et planification de l'excursion.</p> <p>24 avril ou 1^{er} mai : 11 h 40 au E-206 : tests physiques</p> <p>7 mai 18 -21 h: remise du cahier et préparation à l'expédition.</p> <p>11 mai : pré-expédition aux Falaises de Prévost.</p> <p>9 au 12 juin : Expédition sur le sentier du Fjord à Tadoussac (dimanche et jeudi = voyageant, lundi à mercredi = longue randonnée).</p> <p>L'élève devra assumer son transport (co-voiturage) avec les autres élèves du groupe.</p> <p>L'élève est responsable de son équipement (sac à dos, sac de couchage, tente, etc.).</p> <p><u>Frais de 130 \$ (cela inclut les deux nuits à l'auberge, deux soupers et deux déjeuners, les plates-formes de camping et l'accès au parc), payables à la réception de l'horaire.</u></p>