

GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

AUTOMNE 2012 ET HIVER 2013



Cheminement scolaire
Mars 2012

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

Numéro du cours et compétence	Titre	A-2012	H-2013
101-GKL-03 (X)	À LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE Ce cours vise à faire connaître aux élèves le milieu naturel de la région dans laquelle ils vivent. Celui-ci met l'accent sur des bases de l'écologie et sur l'étude de quelques écosystèmes régionaux simples. Une douzaine de rencontres au contenu théorique sont prévues ainsi que quelques séances d'expérimentation en laboratoire afin d'étudier les impacts environnementaux des activités humaines. Une sortie et des activités sur le terrain sont prévues		X
203-GJL-03 (Y)	ASTRONOMIE Ce cours de culture générale vise à donner à l'élève une vision globale de notre système solaire, de notre galaxie et de l'univers. Les sujets seront approfondis sans utiliser le langage mathématique. Après avoir fait l'historique de cette science, les thèmes suivants seront abordés : les planètes, les étoiles, les galaxies, les instruments d'observation, les civilisations extra-terrestres, etc. Le cours traitera également de tous les phénomènes qui nous proviennent des médias au sujet des découvertes récentes et des voyages des différentes sondes dans notre système solaire.	X	
305-V11-JR (V)	SCIENCES HUMAINES : REGARD SUR DES ENJEUX ACTUELS À travers des œuvres cinématographiques, ce cours permettra de poser un regard critique sur des événements qui expliquent le monde actuel. Les films et thèmes abordés au cours de la session seront analysés à partir d'au moins deux disciplines des sciences humaines (histoire, économie, psychologie, science politique, sociologie).	X	
350-GKL-03 (W)	LA SEXUALITÉ HUMAINE Un bloc information porte sur différentes dimensions de la sexualité telles que les méthodes de recherche, l'anatomie sexuelle, la physiologie sexuelle, la réponse sexuelle, le développement psychosexuel, le désir et l'attirance, l'intimité et la communication, les difficultés sexuelles et traitements, la diversité du comportement sexuel et les pratiques sexuelles. Un bloc exercice réalisé en classe vise à développer la capacité de discuter sexualité de façon simple et éclairée. Un thème est souvent abordé sous forme de questionnaires/sondages ou discussion en groupe. Les thèmes abordés dans ces exercices sont, en autres, les méthodes de recherche, la communication intime, la jalousie, les mythes sur la sexualité, la pornographie, les difficultés sexuelles et les traitements. Un bloc recherche sur une problématique sexuelle de leur choix impliquant une recherche documentaire.		X

DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE

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

Les cours d'éducation physique sont répartis sur trois sessions :

ENSEMBLE 1 : Santé et éducation physique

109-101-MQ : Cours 109-121-04

Cet ensemble porte sur le rapport entre une bonne santé et la pratique de l'éducation physique associée à de saines habitudes de vie. L'élève doit expérimenter plusieurs activités physiques et certains tests physiques et les mettre en relation avec ses capacités, ses besoins, sa motivation, ses habitudes de vie et les connaissances en matière de prévention, de manière à faire des choix judicieux et justifiés d'activités physiques.

ENSEMBLE 2 : Activité physique

109-102-MQ : Cours 109-221-04

Cet ensemble concerne le processus d'amélioration de l'efficacité en utilisant une démarche par objectifs. L'élève doit faire un relevé initial de ses habiletés, se fixer des objectifs, appliquer des moyens concrets pour améliorer son efficacité, interpréter les progrès accomplis et les difficultés rencontrées afin d'améliorer ses habiletés. Cette démarche personnelle a pour but d'augmenter sa motivation et d'améliorer sa confiance dans la pratique d'activités physiques.

ENSEMBLE 3 : Intégration de l'activité physique à son mode de vie

109-103-MQ : Cours 109-322-04

Cet ensemble vise à amener l'élève à intégrer la pratique de l'éducation physique à son mode de vie. L'objectif visé est de développer la capacité de prendre en charge sa pratique de l'activité physique dans une perspective de santé et de bonne condition physique. L'élève devra aussi planifier et gérer son programme personnel d'activité physique en fonction de son niveau d'activité physique évalué en début de session.

Préalable absolu : 109-101-MQ : aucun préalable
109-103-MQ : PA 109-101-MQ et 109-102-MQ

ÉLÈVES MALADES OU HANDICAPÉS

Avant une session :

L'élève qui, à cause d'un handicap physique ou d'une maladie, doit être dispensé d'un cours régulier d'éducation physique doit, **avant de faire son choix de cours, rencontrer son médecin.** Au moment de son choix de cours, il devra en faire part à son aide pédagogique.

Durant la session :

Si le handicap ou la maladie survient après le début de la session, l'élève doit se présenter à son professeur d'éducation physique pour l'aviser de son état. Ce professeur jugera si l'élève peut continuer à pratiquer les activités physiques proposées (avec des consignes spécifiques à ses capacités) ou, exceptionnellement l'élève pourra obtenir la Mention «IN» (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra se présenter à son aide pédagogique (local MT-106) avec **un certificat médical afin de modifier son statut s'il y a lieu** (formulaire disponible au local MT-106).

Rappelons toutefois qu'il y a un compte-rendu obligatoire à remettre presque à chaque cours afin de démontrer sa pratique régulière de l'activité physique selon le respect des règles de l'activité pratiquée (4^e élément de compétence). Si l'élève n'a pas remis le minimum de compte-rendu obligatoire, il se voit attribuer la note de 0 pour l'élément de compétence 4, ce qui entraîne un échec automatique au cours avec une note maximale de 55 %.

À ne pas oublier : - Les cours sont réalisés en plein air.

- La première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont toujours dispensés au Centre Collégial. Vérifiez les locaux affichés à l'accueil.

TITRE	CONTENU	REMARQUES
RANDONNÉE PÉDESTRE ET INITIATION AU CANOT Ensemble 1 (extérieur et intensif) 109-127-04	- Randonnées en terrain montagneux sur sentiers pédestres. - Initiation au canot - Expérimentation d'activités physiques favorisant la santé. - Mise en application des principes théoriques: (alimentation et hydratation adaptée, acclimatation à la météo, gestion de sa dépense énergétique, etc.). - Travail en endurance cardiovasculaire et musculaire. - Camping rustique. - Préparation du stage en équipe: Équipement à fournir (sac à dos, bottes, vêtements, nécessaire de cuisine, tente, sac de couchage, etc.). <u>Horaire général du stage :</u> - Départ vendredi après les cours. - Cours théorique le vendredi soir. - Camping rustique le vendredi. - Randonnée pédestre le samedi. - Possibilité de changer de site de campement en fonction du niveau de l'ensemble du groupe. - Camping rustique le samedi soir. - Cours théorique sur le canot le dimanche matin. - Initiation au canot le dimanche après-midi. - Retour le dimanche en fin de journée.	Cours de début de session : Deux cours de trois heures auront lieu durant les deux premières semaines de la session. Ces rencontres serviront à planifier le stage intensif et à voir les notions théoriques de l'ensemble 1. Cours de fin de session : Un cours de trois heures aura lieu à la fin de la session afin de faire un retour sur les apprentissages et valider ainsi l'acquisition de la compétence. La sortie dans le secteur des Hautes-Laurentides aura lieu le vendredi PM/samedi/dimanche de l'une des fins de semaine de l'automne 2012. Coût : 35 \$ par élève pour la location du matériel, la logistique de transport, les sites de camping sauvage et l'accompagnement du groupe par un guide. L'excursion aura lieu, beau temps, mauvais temps. Il est important de prévoir son habillement en fonction des conditions climatiques automnales. L'élève devra assumer son transport (<i>covoiturage</i>). L'élève est responsable de son équipement de randonnée et de camping ainsi que de sa nourriture : sac à dos, sac de couchage, tente, nécessaire de cuisine, etc.
DESCENTE DE RIVIÈRE EN CANOT-CAMPING Ensemble 3 (extérieur et intensif) 109-323-04	- Canot camping sauvage sur une rivière de la région. - Mise en application des principes théoriques lors d'activités de plein air : alimentation et hydratation adaptée, acclimatation à la météo, gestion de sa dépense énergétique, etc. - Mise en application des techniques requises en canot. - Camping rustique	Cours de début de session : Deux cours de trois heures auront lieu durant les deux premières semaines de la session. Ces rencontres serviront à planifier le stage intensif, à traiter des principes d'entraînement et à effectuer les tests physiques diagnostiques. Suite à ce test, l'élève devra produire un programme d'entraînement personnalisé et le remettre à la troisième semaine de cours. Cours de fin de session :

	- Préparation du stage en équipe : Équipement à fournir (sac de transport hydrofuge, nécessaire de cuisine, vêtements, tente, sac de couchage, etc.) <u>Horaire général du stage :</u> - Départ vendredi, après les cours. - Cours théorique le vendredi soir. - Camping sauvage sur site de départ ou quelques kilomètres en aval. - Cours pratique le samedi matin. - Descente de rivière avec bagages le samedi après-midi. - Cours théorique le samedi soir. - Camping sauvage le samedi soir. - Descente de rivière avec bagages le dimanche. - Retour le dimanche en fin de journée.	Cours de début de session : Deux cours de trois heures auront lieu durant les deux premières semaines de la session. Ces rencontres serviront à planifier le stage intensif, à traiter des principes d'entraînement et à effectuer les tests physiques diagnostiques. Cours de fin de session : Un cours de trois heures aura lieu à la fin de la session afin de réaliser les tests physiques finaux et valider ainsi l'acquisition de la compétence. La sortie dans le secteur des Hautes-Laurentides aura lieu vendredi PM/samedi/dimanche de l'une des fins de semaine de l'automne 2012. Coût : 50 \$ par élève pour la location du matériel, la logistique de transport, les sites de camping sauvage et l'accompagnement du groupe par un guide. L'excursion aura lieu, beau temps, mauvais temps. Il est important de prévoir son habillement en fonction des conditions climatiques automnales. L'élève devra assumer son transport (covoiturage). L'élève est responsable de son équipement de camping ainsi que de sa nourriture : sac de transport hydrofuge, sac de couchage, tente, nécessaire de cuisine, etc.
--	--	--

Remarque : Le terme stage a été employé seulement pour signifier qu'il s'agissait d'une sortie intensive se déroulant à l'extérieur du cadre habituel du collège. Ce terme peut être remplacé s'il ne convient pas à la terminologie de l'établissement.