



## 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 |
|-------------------------------|---|--------|--------|
| <b>101-GKL-03<br/>(Y)</b>     | <b>À LA DÉCOUVERTE DE LA NATURE</b><br><br>Ce cours vise à faire connaître aux élèves le milieu naturel de la région dans laquelle ils vivent. Ce cours met l'accent sur des bases de l'écologie et sur l'étude de quelques écosystèmes régionaux simples.<br><br>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.<br><br>Une sortie et des activités sur le terrain sont prévues.  | X      | X      |
| <b>203-GJL-03<br/>(X)</b>     | <b>ASTRONOMIE</b><br><br>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.<br><br>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      | X      |
| <b>305-V11-JR<br/>(V)</b>     | <b>SCIENCES HUMAINES :<br/>REGARD SUR DES ENJEUX ACTUELS</b><br><br>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      | X      |
| <b>420-GKL-03<br/>(12)</b>    | <b>UTILISATION DE LOGICIELS</b><br><br>Le cours «Utilisation de logiciels» amène l'élève à produire des documents de qualité en utilisant un logiciel de traitement de texte (Word), un chiffrier (Excel), ainsi qu'un logiciel de présentation (PowerPoint).   | X      | X      |

| Numéro du cours et compétence            | Titre   | A-2012                         | H-2013                         |
|--|---|--------------------------------|--------------------------------|
| <p><b>601-GJL-03</b><br/><b>(14)</b></p> | <p align="center"><b>BANDE DESSINÉE ET FIGURATION NARRATIVE</b></p> <p>Ce cours vise à démontrer à l'élève que la bande dessinée est un moyen d'expression fondé sur un langage nouveau constitué d'un mariage de l'image et du texte. L'élève découvrira que la bande dessinée est un moyen d'expression présent partout dans notre vie quotidienne. Elle est de ce fait très proche du cinéma, de la télévision, de la presse, etc.</p> <p>Ce cours ne vise pas à former des <b>concepteurs</b> de B.D., mais plutôt à combler les amateurs en leur donnant des connaissances sur les mécanismes de la B.D.</p> |                                | <p align="center"><b>X</b></p> |
| <p><b>607-GJL-03</b><br/><b>(Z)</b></p>  | <p align="center"><b>ESPAGNOL I</b></p> <p>Structure grammaticale et vocabulaire permettant à l'élève de : s'identifier - parler de profession, de nationalité et de ses goûts - décrire les lieux - dire ou demander l'heure et la date - s'orienter en ville - parler de nourriture et commander au restaurant.</p> <p>Ce cours est conçu aux élèves n'ayant jamais suivi de cours d'espagnol.</p>  | <p align="center"><b>X</b></p> | <p align="center"><b>X</b></p> |

# 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**            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 2 :**            **Activité physique**  
**109-102-MQ**            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 3 :**            **Intégration de l'activité physique à son mode de vie**  
**109-103-MQ**            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.
- Préalable absolu :**    109-101-MQ : aucun préalable  
                                 109-102-MQ : PA 109-101-MQ  
                                 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. Exceptionnellement l'élève pourra obtenir la mention «IN» (incomplet). Pour ce faire, l'élève devra se présenter à son aide pédagogique (local A-111) avec **un certificat médical afin de modifier son statut s'il y a lieu** (formulaire disponible au local A-109).

**À ne pas oublier :** La première semaine de la session, les cours d'éducation physique sont **toujours** dispensés au Collège. Vérifiez les locaux affichés à l'accueil.

Le programme en éducation physique est constitué de trois cours répartis sur trois sessions :

|                     |                    |               |                  |                  |
|---------------------|--------------------|---------------|------------------|------------------|
| <b>AUTOMNE 2012</b> | <b>Ensemble I</b>  | Multi-sports  | 109-110-04       | (Frais de 15 \$) |
|                     | <b>Ensemble II</b> | Volleyball    | 109-295-04       | (Frais de 50 \$) |
|                     |                    | Natation      | 109-270-04       |                  |
| <b>Ensemble III</b> | Musculation        | 109-330-04    | (Frais de 95 \$) |                  |
| <b>HIVER 2013</b>   | <b>Ensemble I</b>  | Multi-sports  | 109-110-04       | (Frais de 15 \$) |
|                     | <b>Ensemble II</b> | Badminton     | 109-220-04       | (Frais de 50 \$) |
|                     |                    | Canot camping | 109-239-04       |                  |
|                     |                    | Natation      | 109-270-04       |                  |
|                     |                    | Volleyball    | 109-295-04       |                  |
| <b>Ensemble III</b> | Musculation        | 109-330-04    | (Frais de 95 \$) |                  |

## ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE I

Le cours 109-101-MQ SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE (pondération 1-1-1), 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.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

| Cours/coûts  | Contenu  | Remarques  |
|--|--|--|
| 109-110-04<br><b>Multi-sports</b><br>Frais : 15 \$ | <b>AUTOMNE 2012- HIVER 2013</b><br>Soccer (intérieur ou extérieur)<br>Flag football (intérieur ou extérieur)<br>Volleyball (intérieur ou extérieur)<br>Basketball (intérieur ou extérieur)<br>Conditionnement physique (intérieur ou extérieur)<br>Badminton (intérieur) | Gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Plateaux extérieurs de la Polyvalente.<br><br>Sorties : vélo, randonnée pédestre, raquettes, etc. |

Ce cours comporte deux sorties de plein air : dates et activités à déterminer selon les saisons. La présence aux deux sorties est obligatoire.

## ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE II

Le cours 109-102-MQ, **ACTIVITÉ PHYSIQUE** (pondération 0-2-1), 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.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

| Cours/coûts   | Contenu   | Remarques  |
|---|---|--|
| 109-220-04<br><b>Badminton</b>                        | <b>HIVER 2013</b><br>Déplacements, stratégie double et simple, règlements.  | Gymnase de la Polyvalente St-Joseph.<br>L'élève assume ses déplacements.   |
| 109-239-04**<br><b>Canot camping</b>                  | <b>HIVER 2013</b><br>≈ 3 rencontres préparatoires ou plus selon les besoins, logistique - matériel - nourriture - formation de sous-groupes. Une rencontre en piscine - sorties en rivière(s).*<br>* à déterminer avec le groupe soit : deux sorties courtes (rivière Kiamika et rivière du Sourd ou rivière Kiamika ou circuit de lacs au Parc de La Vérendrye). | Les élèves doivent posséder leur matériel de canot-camping : tente, poêle, vaisselle, canot et avirons.<br><br>Les élèves assument leur déplacement ainsi que le transport du canot par covoiturage. |
| 109-270-04<br><b>Natation</b><br><b>Frais : 50 \$</b> | <b>AUTOMNE 2012 - HIVER 2013</b><br>Style de nage/correction - entraînement. Habiletés aquatiques. Initiation : water polo, hockey sous-marin. Pratique de différents styles : crawl (ventre et dos), brasse, nage élémentaire, etc.; perfectionnement des habiletés aquatiques : plongeon, virage, jeux; travail d'endurance musculaire et organique.            | Aucun pré-requis.<br>Piscine municipale.<br>L'élève assume ses déplacements.   |
| 109-295-04<br><b>Volleyball</b>                       | <b>AUTOMNE 2012 - HIVER 2013</b><br>Passes, manchettes, attaques, système offensif, système défensif, services, tournoi, jeu.   | Bloc G, gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier.   |

**\*\* Il y aura des cours et des sorties durant la session, dates à déterminer, longue fin de semaine ou le plus tôt possible selon le cas, début de session ou fin de session. Possibilité de sorties préparatoires.**

## CANOT-CAMPING

Rencontres préparatoires, logistique, équipement, habillement, nourriture et hébergement, réparation et entretien.

### Hypothèse #1 : 2 sorties avec 1 coucher chacune

Sortie #1 rivière Kiamika :

Du Grand Lac Kiamika à Chute St-Philippe (coucher-camping)

De Chute St-Philippe à Lac-des-Écorces

Sortie #2 Rivière Rouge :

De l'Annonciation à Labelle en deux jours avec un coucher en camping sauvage.

### Hypothèse #2 : Circuit de lacs dans le Parc de La Vérendrye.

Durée de trois à trois jours ½ et deux ou trois couchers (Antostaguan ou Poulter ou même les deux en fonction de la capacité des participants).

### Hypothèse #3 : Canot II / plus technique

2 sorties / 3 jours / 2 couchers, sur deux fins de semaine, idéalement à la mi-mai.

Sortie #1 sur la rivière Kiamika, de Chute St-Philippe (pont couvert) aux Quatre fourches en solo.

Sortie #2 sur la rivière du Sourd dans la réserve Papineau-Labelle, deux jours avec un coucher en duo.

### Hypothèse #4 : Canot II / plus technique

Trois à quatre sorties en rivière sans coucher.

Sur la rivière Kiamika, de Chute St-Philippe (pont couvert) aux Quatre fourches en solo.

Section sur la rivière Mitchinamecus.

Section sur la rivière de la Rouge.

Section sur la rivière Désert.

## ÉDUCATION PHYSIQUE - ENSEMBLE III

Le cours 109-103-MQ, INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE (pondération 1-1-1), 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.

On atteint cet objectif en s'inscrivant au cours suivant :

| Cours/coûts                               | Contenu  | Remarques  |
|---|--|--|
| 109-330-04<br>Musculaton<br>Frais : 95 \$ | <b>AUTOMNE 2012- HIVER 2013</b><br>Concept et théorie sur le conditionnement physique et particulièrement sur la vigueur musculaire.<br>Entraînement sur appareils, poids libre, sans charge.<br>Test évaluation de ta condition | À l'Oxygène.<br>L'élève assume ses déplacements. |