

GUIDE

COURS DE FORMATION GÉNÉRALE COMPLÉMENTAIRE ET D'ÉDUCATION PHYSIQUE

COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

MONT-LAURIER



CHEMINEMENT SCOLAIRE

COURS COMPLÉMENTAIRES

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES
COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

↩ **IMPORTANT** ↪

POUR L'OBTENTION DE VOTRE DIPLÔME
D'ÉTUDES COLLÉGIALES, VOUS DEVEZ RÉUSSIR :

2 COURS COMPLÉMENTAIRES
DE COMPÉTENCES DIFFÉRENTES

GRILLE OFFRE DE COURS COMPLÉMENTAIRES

NUMÉRO DU COURS	COMPÉTENCES	TITRE	A-2020	H-2021
SCIENCES HUMAINES				
305-LKA-JR	V	Relations internationales et conflits armés	X	
330-LKA-JR	W	Superstitions, mythes et légendes		X
350-LKA-JR	W	Drogues et toxicomanie		X
350-LKB-JR	W	Psychologie de la sexualité	X	
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIQUE				
203-LKB-JR	X	Astronomie	X	
203-LKA-JR	Y	Météorologie		X
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE				
204-LKA-JR	12	Mes finances, ma carrière		X
ARTS ET ESTHÉTIQUE				
601-LKA-JR	14	Bande dessinée et figuration narrative	X	X
PROBLÉMATIQUES COMTEMPORAINES				
365-LKC-JR	21L	Mon stress, mes solutions	X	
365-LKA-JR	21M	Citoyen du monde	X	X

DESCRIPTION DES COURS COMPLÉMENTAIRES

SCIENCES HUMAINES

305-LKA-JR (V)	<p style="text-align: center;">RELATIONS INTERNATIONALES ET CONFLITS ARMÉS</p> <p>À travers les médias de masse (principalement des œuvres cinématographiques, des documentaires et des reportages ou des articles provenant de médias d'information), ce cours complémentaire permettra de poser un regard critique sur des événements d'hier à aujourd'hui qui expliquent le monde actuel. Le cours constitue une initiation aux champs d'études des sciences humaines et fait appel à au moins deux des disciplines suivantes : histoire, science politique et science économique. Il cherche à développer l'intérêt de l'élève à l'égard de ces sciences humaines et de leurs objets d'étude dont particulièrement la géopolitique.</p> <p>Axées sur les relations internationales, les principales thématiques à l'étude sont : les guerres mondiales, l'ONU, la guerre froide et les systèmes économiques (communisme et capitalisme), les systèmes politiques (démocratie et dictature), les conflits au Moyen-Orient (conflit israélo-palestinien, guerres d'Iraq et en Syrie), la lutte au terrorisme et le groupe armé État Islamique, la crise environnementale et autres sujets d'actualité.</p>
330-LKA-JR (W)	<p style="text-align: center;">SUPERSTITIONS, MYTHES ET LÉGENDES</p> <p>Histoire d'amour impossible, pacte avec le diable, héros légendaire et bien plus encore! Voilà ce que vous propose le cours « Superstitions, mythes et légendes », une véritable incursion au cœur de l'imaginaire populaire. Ce cours est dédié à l'analyse des thèmes, des archétypes et des symboles présents dans l'univers narratif, que composent les différents types de récits fantastiques. En étudiant le contexte historique spécifique à certaines histoires, comme par exemple, les légendes, mythes et superstitions, nous tenterons de comprendre comment peut émerger cette culture de l'imaginaire narratif propre aux sociétés humaines.</p> <p>Ce cours fera appel à votre capacité d'analyse et d'esprit critique, mais surtout, à votre imagination. Ainsi, vous est proposé un voyage dans l'imaginaire asiatique, européen et américain, partant de la mythologie de l'Antiquité pour se rendre jusqu'aux légendes urbaines plus contemporaines. Allez à la rencontre de personnages terrifiants, visitez des lieux exotiques, embarquez-vous pour une aventure aux confins de l'imaginaire!</p>
350-LKA-JR (W)	<p style="text-align: center;">DROGUES ET TOXICOMANIE</p> <p>La question des drogues vous interpelle? Vous souhaitez en savoir davantage sur ce sujet d'actualité?</p> <p>Inscrivez-vous au cours complémentaire <i>Drogues et toxicomanie</i> et vous aurez alors l'opportunité d'acquérir de nouvelles connaissances sur cette problématique et sur différents aspects y étant reliés.</p> <p>Vous en apprendrez entre autres au sujet des cinq grandes classes de drogues (déprimeurs, stimulants, perturbateurs, stéroïdes, médicaments) et leurs principaux effets sur le cerveau. Vous constaterez aussi que cette problématique peut être étudiée sous différents angles (biomédical, psychologique, social et légal).</p> <p>Après avoir suivi le cours <i>Drogues et toxicomanie</i>, vous serez en mesure de distinguer les différents types de consommateurs et de reconnaître des facteurs de risque et de protection associés à l'usage des drogues. Enfin, vous comprendrez qu'il s'est développé, au fil du temps, différentes façons d'intervenir (approche motivationnelle, de réduction des méfaits, médicale, répressive, de réadaptation, communauté thérapeutique) afin d'aider une personne toxicomane et son entourage.</p>

<p>350-LKB-JR (W)</p>	<p style="text-align: center;">PSYCHOLOGIE DE LA SEXUALITÉ</p> <p>Vous avez des questions au sujet de la sexualité? Vous souhaitez en savoir davantage? Inscrivez-vous au cours complémentaire Psychologie de la sexualité et vous aurez alors l'opportunité d'en apprendre plus sur cette problématique et sur différents thèmes y étant reliés.</p> <p>Vous acquerez des connaissances sur les aspects biologiques, psychologiques et relationnels de la sexualité : l'anatomie, la conception et la contraception, les ITSS et leur prévention, le cycle de la réponse sexuelle, l'identité sexuelle, les orientations sexuelles, sans oublier le désir, l'amour, le couple, la communication et le consentement sexuel. Vous constaterez aussi que la sexualité est étudiée à travers différentes périodes du développement de la personne (enfance, adolescence, âge adulte).</p> <p>Après avoir suivi le cours Psychologie de la sexualité, vous comprendrez mieux les notions de normalité et de diversité sexuelle, distinguerez différentes attitudes et pratiques sexuelles, pourrez reconnaître des déviations ainsi que des problèmes sexuels et serez à même de discuter de différents enjeux tels que les violences sexuelles, la prostitution et la pornographie.</p>
CULTURE SCIENTIFIQUE ET TECHNOLOGIE	
<p>203-LKB-JR (X)</p>	<p style="text-align: center;">ASTRONOMIE</p> <p>Ce cours met l'accent sur la nature générale et la portée de la science et de la technologie. Les découvertes scientifiques et les innovations technologiques dans le domaine de l'astronomie sont employées dans l'analyse des interrelations entre la science, la technologie et la société.</p>
<p>203-LKA-JR (Y)</p>	<p style="text-align: center;">MÉTÉOROLOGIE</p> <p>Ce cours met l'accent sur l'application de la démarche scientifique de base. La météorologie est le thème qui permet de mettre en lumière la démarche scientifique. Quoi de mieux? L'atmosphère présente toute la complexité souhaitable pour illustrer les lois de la Nature. Les phénomènes météorologiques sont diversifiés, agissent avec ampleur et ont des répercussions sur nos vies. A la fin de ce cours, les élèves seront en mesure de faire une prévision météorologique artisanale.</p>
LANGAGE MATHÉMATIQUE ET INFORMATIQUE	
<p>204-LKA-JR (12)</p>	<p style="text-align: center;">MES FINANCES, MA CARRIÈRE</p> <p>Aimerais-tu savoir planifier tes dépenses? Ne pas avoir besoin de quelqu'un pour faire tes impôts? Choisir entre l'achat ou la location d'une voiture? Souhaites-tu te rendre intéressant auprès d'un employeur? Avoir un CV professionnel? Connaître les nouveaux outils informatiques?</p> <p>Dans ce cours, les notions abordées sont : être capable de faire un budget, un rapport d'impôt simple, calculer différents prêts (auto, maison), connaître les normes du travail et d'autres aspects de la planification personnelle. Au niveau de la planification professionnelle, ce cours te permettra d'utiliser des outils utiles pour ta recherche d'emploi (CV, préparation à une entrevue etc.) et te permettra de te familiariser avec Outlook, Microsoft Office et les réseaux sociaux.</p> <p>Ce cours t'aidera à prendre en main ta planification personnelle et ta réussite professionnelle. <i>Mes finances, ma carrière</i> est un cours pour toi.</p>

ARTS ET ESTHÉTIQUE	
<p>601-LKA-JR (14)</p>	<p align="center">BANDE DESSINÉE ET FIGURATION NARRATIVE</p> <p>Dans ce cours, le seul ayant une dimension artistique et créative au CCML, l'élève est initié à la bande dessinée aux plans théoriques et, surtout, pratiques. Il apprend d'abord que la bande dessinée est un moyen d'expression constitué d'un mariage de l'image (bulles, sens des couleurs, typographie, plans et angles de vue, etc.) et du texte (scénario, gags, dialogues, etc.). Puis, il est appelé à appliquer la théorie dans le cadre de divers exercices créatifs ainsi qu'à produire sa propre bande dessinée.</p> <p>N.B. Il n'est pas nécessaire d'avoir des talents particuliers en dessin pour réaliser les activités de création.</p>
PROBLÉMATIQUES CONTEMPORAINES	
<p>365-LKC-JR (21L)</p>	<p align="center">MON STRESS, MES SOLUTIONS</p> <p>Cœur qui palpite, raideurs musculaires, mains moites, irritabilité, prise de poids ; est-ce des symptômes de stress ou pas? Suis-je de type anxieux ou stressé? Quelles sont mes stratégies d'adaptation aux situations stressantes? Sont-elles efficaces?</p> <p>Ce cours tentera de répondre à ces questions. Il permettra à l'élève de prendre conscience de ses stressés et de ses réactions face aux situations stressantes. À la suite de cette prise de conscience, l'élève pourra explorer différentes stratégies pour gérer son stress et mesurer l'effet que ces stratégies lui procurent. Finalement, l'élève élaborera son plan de gestion du stress en fonction des stratégies qui sont efficaces pour lui.</p>
<p>365-LKA-JR (21M)</p>	<p align="center">CITOYEN DU MONDE</p> <p>Oubliez les cours théoriques de philosophie où il n'est question que de rendre compte de penseurs classiques durant des heures! Les deux-tiers de ce cours sont dédiés à un stage d'implication citoyenne que tu choisiras à partir du problème que tu sélectionneras. Tu réfléchiras à ton action à partir de quelques brèves présentations des bases de la théorie de la mobilisation sociale. Le cours Citoyen du monde te met au cœur de l'action! C'est toi qui choisiras le problème social que tu aimerais bien résoudre ainsi que les moyens à déployer pour y parvenir. Tu apprendras à mettre en œuvre tes idées sur le plan pratique, à agir pour résoudre les problèmes les plus criants de notre époque. Tout ça à partir de l'étude du fonctionnement des méta-états/gouvernements, du pouvoir des médias, les ruses de la société de consommation, etc. Le vieux Marx disait que les philosophes n'ont fait qu'interpréter le monde, ce qui importe est de le transformer. L'invitation est lancée!</p>

ÉDUCATION PHYSIQUE

LISTE ET DESCRIPTION DES COURS D'ÉDUCATION PHYSIQUE COURS OFFERTS À L'AUTOMNE 2020 ET L'HIVER 2021

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

COURS 1 : ENSEMBLE I SANTÉ ET ÉDUCATION PHYSIQUE 109-101-MQ 1-1-1 Ce cours amène l'élève à analyser ses habitudes de vie et à apprécier son état de santé, à réaliser le rôle de l'activité physique et à acquérir de saines habitudes alimentaires pour le maintien d'une bonne santé.
COURS 2 : ENSEMBLE II ACTIVITÉ PHYSIQUE 109-102-MQ 0-2-1 Ce cours amène l'élève à appliquer une démarche conduisant à l'amélioration de l'efficacité dans une activité physique. Cette démarche sollicite son sens des responsabilités et sa capacité à se prendre en charge. (PA : 109-101-MQ)
COURS 3 : ENSEMBLE III INTÉGRATION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE À SON MODE DE VIE 109-103-MQ 1-1-1 Ce cours amène l'élève à intégrer la pratique de l'activité physique à son mode de vie par la gestion d'un programme personnel en plus de son cours en classe. (PA : 109-102-MQ)

ÉLÈVES MALADES OU HANDICAPÉS

Avant une session :

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

Durant la session :

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

GRILLE OFFRE DE COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

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

ENSEMBLE I

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2020	HIVER 2021
109-110-ML	Santé - Multi-sports (cours intérieur et extérieur)	X	X
109-121-ML	Santé - Activités de plein air (cours condensé et extérieur)	X	X
109-131-ML	Santé - Activités en milieu aquatique (piscine municipale)	X	

ENSEMBLE II

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2020	HIVER 2021
109-293-ML	Activité - Relaxation et stretching	X	X
109-295-04	Activité - Volleyball	X	X
109-238-ML	Activité - Course à pied (cours intérieur et extérieur)		X
109-266-ML	Activité - Longue randonnée (cours condensé)		X

ENSEMBLE III

CODE DE COURS	TITRE	AUTOMNE 2020	HIVER 2021
109-310-ML	Intégration - Entraînement en gymnase	X	X
109-330-ML	Intégration - Musculation (Centre l'Oxygène)	X	
109-394-04	Intégration - Volleyball	X	
109-395-ML	Intégration - Longue randonnée (cours condensé)	X	X

DESCRIPTIONS DES COURS EN ÉDUCATION PHYSIQUE

TITRE	CONTENU	REMARQUES
Multi-sports 109-110-ML	Ce cours vous initiera à différents sports d'équipe tels que : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Soccer; ✓ Basketball; ✓ Hockey cosom; ✓ Handball; ✓ Ultimate frisbee; ✓ Volleyball; ✓ Kinball; ✓ Et bien d'autres. 	L'objectif du cours est d'expérimenter différents <u>sports d'équipe</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique. Lieu : Gymnase ou terrain multisports Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Activités de plein air 109-121-ML	Ce cours vous initiera à différentes activités de plein air telles que : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Géo caching; ✓ Cardio militaire; ✓ Randonnée pédestre; ✓ Jogging; ✓ Marche active; ✓ Vélo/patins à roues alignées; ✓ Et bien d'autres. 	L'objectif du cours est d'expérimenter différentes activités physiques <u>en plein air</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique. Lieu : à l'extérieur près du cégep et au Parc régional de la montagne du Diable Durée : 3 périodes par semaine pendant 8 semaines et une sortie d'une durée de six périodes lors d'une fin de semaine.
Activités en milieu aquatique 109-131-ML Frais : 75 \$ taxes incluses	Ce cours vous initiera à plusieurs activités aquatiques dont : <ul style="list-style-type: none"> ✓ Aquaforme; ✓ Nage synchronisée; ✓ Water-polo; ✓ Hockey sous-marin; ✓ Plongeon; ✓ Nage (crawl, brasse, dos élémentaire); ✓ Et bien d'autres. 	L'objectif du cours est d'expérimenter différentes <u>activités aquatiques</u> afin de déterminer nos forces et nos faiblesses en activité physique. Lieu : Piscine municipale de Mont-Laurier Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Relaxation et stretching 109-293-ML	Ce cours vous initiera à différentes disciplines telles que le pilates, le yoga, le stretching, les massages et bien plus. L'objectif est d'améliorer votre flexibilité, vos muscles stabilisateurs et de pouvoir mieux contrôler votre stress et votre anxiété tout en étant à l'écoute de votre corps. Ce cours se fera dans une atmosphère de détente.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Volleyball 109-295-04 109-394-04	Ce cours est un cours d'initiation au volleyball. Les élèves auront la chance d'explorer différentes facettes du jeu tels que : passes, manchettes, attaques, système offensif, système défensif, services, tournoi, jeu.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.
Course à pied 109-238-ML	Ce cours vous initiera à la course à pieds de manière progressive. L'échauffement, l'entraînement, les étirements en lien avec cette discipline ne seront plus un secret pour vous.	Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial et à l'extérieur près du Centre collégial de Mont-Laurier. Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.

<p>Longue randonnée 109-266-ML 109-395-ML</p> <p>Frais : 55\$ taxes incluses</p>	<p>Ce cours vous initiera à la randonnée pédestre ainsi que tous les préparatifs nécessaires pour une randonnée de deux jours (environ 30-40 km au total) comprenant un coucher en refuge à mi-parcours. Vous devrez fournir votre équipement (sac de couchage, sac à dos, nourriture). Du covoiturage sera organisé pour se rendre à l'endroit de départ de la randonnée. Vous devrez démontrer votre efficacité à organiser et à planifier une telle sortie de manière sécuritaire et adaptée à votre condition physique tout en s'adaptant aux besoins du groupe.</p>	<p>***6 cours de préparation seront obligatoires avant cette longue randonnée. Les décisions concernant le trajet, l'endroit du coucher, les repas collectifs, etc, seront prises en groupe en début de session.</p> <p>La randonnée de deux jours aura lieu pendant une fin de semaine et, est obligatoire à la réussite du cours.</p>
<p>Entraînement en gymnase 109-310-ML</p>	<p>Ce cours vous fera découvrir qu'il est possible de s'entraîner efficacement tant au niveau aérobie que musculaire avec peu d'équipement (ballon d'exercice, poids libres, corde à danser, élastique, vélo stationnaire, ...). Après avoir évalué votre condition physique, vous serez en mesure de vous fixer des objectifs et de mettre sur pied un programme d'entraînement que vous pourrez aussi reproduire à la maison. Découvrez comment s'entraîner efficacement et de manière autonome avec un minimum de matériel.</p>	<p>Les cours se donnent au gymnase du Centre collégial de Mont-Laurier et quelques fois à l'extérieur.</p> <p>Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.</p>
<p>Musculation 109-330-ML</p> <p>Frais : 92 \$ taxes incluses</p>	<p>Ce cours vise à faire connaître à l'élève les concepts et théories sur le conditionnement physique et particulièrement sur la vigueur musculaire. Ce cours comportera de l'entraînement sur appareils, avec poids libre, sans charge et des tests d'évaluation de ta condition.</p>	<p>Les cours se donnent au centre l'Oxygène.</p> <p>L'élève assume ses déplacements.</p> <p>Durée : 2 périodes par semaine pendant 15 semaines.</p>