

Éducation physique

109-101-MQ **Activité physique et santé** 1-1-1

Cours unique qui s'étale sur 15 semaines d'activités.

Apprendre à se situer au regard de sa santé en établissant son profil personnel à l'aide de tests physiques et de questionnaires.

Volet théorique en classe et en gymnase sur certaines habitudes de vie et leurs effets sur la santé.

Expérimenter différents types d'entraînement en salle et en gymnase ainsi qu'un programme d'entraînement à personnaliser de façon progressive selon ses besoins et intérêts.

Participer à divers sports collectifs.

109-102-MQ **Activité physique et efficacité** 0-2-1

Choix de cours dont la durée varie entre 8, 10 et 15 semaines d'activités.

Améliorer son efficacité dans l'une des disciplines suivantes : Badminton, Basketball, Canotage, Golf, Ski de fond, Tennis, Soccer et Volleyball.

Conserver comme cible à long terme la « santé globale » tout en privilégiant l'activité physique comme un moyen pour maintenir ou améliorer la qualité de sa santé.

109-7B0-02 Badminton

Cours d'initiation et de perfectionnement sur 15 semaines et il est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Gymnase du collège

Contenu théorique : L'équipement, le code d'éthique, les règlements et les stratégies.

Contenu technique : La prise de raquette; le service (court, long, en flèche), les coups au-dessus, les coups en dessous, les déplacements.

Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte.

109-7B5-02 Basketball

Cours d'initiation et de perfectionnement sur 15 semaines de cours. Celui-ci est offert à la session d'hiver seulement.

Endroit : Gymnase du collège

Contenu théorique : Les règlements et la terminologie propre au basketball.

Contenu technique : Les passes, le dribble, les lancers, les rebonds, le marquage et le démarquage.

Contenu tactique : Utilisation de différents modèles de stratégies collectives en défense et en attaque.

109-7C0-02 Canotage

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 8 semaines et il est offert à la session d'automne seulement. Le covoiturage entre personnes étudiantes est favorisé.

Endroit : Rivière Richelieu, Fleuve St-Laurent, Îles de Sainte-Anne-de-Sorel

Contenu théorique : Vidéo « C'est l'aviron qui nous mène »; démonstration de manœuvres en eaux calmes

Contenu technique : Coup en J, C, appel et écart, manœuvres avec le canot, manœuvres en canot (en solo, en double)

Règles de
fonctionnement : Notions de sécurité à respecter lors des randonnées

109-7F0-02 Ski de fond

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 10 semaines et il est offert à la session d'hiver seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile. Le covoiturage entre personnes étudiantes est favorisé. Le matériel de ski de fond est fourni par le collège pendant la séance du cours.

Endroit : Sentiers du Parc régional des Grèves
Contenu théorique : L'équipement (skis, bottes, bâtons et vêtements), le fartage
Contenu technique : Les différents pas de skis en classique, le pas du patineur, les différentes façons de monter et de descendre une côte.

109-7G0-02 Golf

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 10 semaines de cours et il est offert à la session d'automne seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à près de 10 minutes d'automobile. Le covoiturage entre personnes étudiantes est favorisé. Le matériel de golf est fourni par le collège pendant le cours.

Endroit : Club de golf Les Dunes Sorel-Tracy
Contenu théorique : Les règlements du golf, le code d'éthique, la sécurité, le système de pointage, l'équipement
Contenu technique : Le putting, le chipping, le pitching, l'élan avec les fers et les bois, les trappes de sable
Contenu tactique : Le choix et l'utilisation des différents bâtons en situation de jeu

109-7T0-02 Tennis

Cours d'initiation et de perfectionnement condensé sur 10 semaines de cours et il est offert à la session d'automne seulement. Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy à distance de marche. Le matériel de tennis est fourni par le collège pendant la séance du cours.

Endroit : Terrains de la polyvalente Bernard-Gariépy
Contenu théorique : Les règlements du tennis, le code d'éthique, la sécurité, le système de pointage, l'équipement.
Contenu technique : La prise de la raquette; les déplacements; le service, coup droit, revers, volée.
Contenu tactique : Tactique en simple, tactique en double, tactique en double mixte.

109-7S0-02 Soccer

Cours d'initiation et de perfectionnement dans le soccer et le futsal. L'étudiant verra et expérimentera les notions du soccer extérieur et les particularités de ce moyen d'action adapté en futsal. Ce cours est offert sur **10 semaines à la session d'automne** et sur **15 semaines à la session d'hiver**.

Endroit : Terrain de soccer et gymnase du collège
Contenu théorique : Les règlements et le vocabulaire du soccer et du futsal.
Contenu technique : Les passes, la conduite de balle, les tirs, les touches et les coups de tête.
Contenu tactique : Stratégies collectives en défense et en attaque, les positions.

109-7V0-02 Volleyball

Cours d'initiation et de perfectionnement dans le volleyball. L'étudiant verra et expérimentera les notions du volleyball et les particularités de ce moyen d'action adapté volleyball de plage. Ce cours est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Gymnase du collège
Contenu théorique : Les règlements et la terminologie propre au volleyball.
Contenu technique : Les touches, la manchette le smash et le contre.

Contenu tactique : Utilisation de différents modèles de stratégies collectives en défense et en attaque.

109-103-MQ Activité physique et autonomie

1-1-1

Choix de cours dont la durée varie entre 10 et 15 semaines d'activités.
Apprendre à gérer son temps pour inclure l'activité physique dans ses habitudes de vie.
Apprendre à gérer le choix de ses activités physiques en fonction de ses besoins, de ses capacités et de ses objectifs.
Évaluer la qualité et la quantité de la pratique des activités choisies dans son programme personnel à l'aide de l'enseignant et d'un journal de bord.

109-9E0-02 Entraînement physique

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'entraînement physique. L'entraînement personnel et différents cours de groupe y sont abordés. Il est d'une durée de 15 semaines de cours et il est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Gym-Atout
Contenu : Élaboration, modification, évaluation de l'entraînement en salle en fonction des objectifs déterminés; programme de mise en forme générale ou spécifique
Choix d'activités : Entraînement en salle ou à l'extérieur.
Appareils
et équipements : Tapis roulant, escaladeur, bicyclettes stationnaires, elliptiques, appareils de musculation, poids et haltères, etc.

109-9Q0-02 Activités aquatiques

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités aquatiques. Ce cours est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'hiver seulement.

Endroit : Piscine de Tracy
Contenu : Exploration des styles de nage et jeux aquatiques
Choix d'activités variées : Natation, water-polo, hockey sous-marin, aquagym et différents types d'activités ludiques aquatiques

109-9P0-02 Activités plein air

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités de plein air. Ce cours est d'une durée de 10 semaines et il est offert à la session d'automne et d'hiver. À l'hiver, des frais d'environ 30-40\$ pourraient être exigés pour une sortie en ski ou planche à neige pendant la semaine de lecture.

Le cours a lieu à l'extérieur du Cégep de Sorel-Tracy. L'étudiant doit prévoir un moyen de transport pour se rendre aux différents plateaux de plein air qui sont généralement à 10-15 minutes d'automobile. Le covoiturage entre personnes étudiantes est favorisé.

Endroit : Parc Régional des Grèves et autres terrains de la ville
Contenu : Activités diverses utilisant comme thème commun « Le plein air »
Choix d'activités variées (selon la saison) : Ski de fond, randonnée pédestre, vélo, patins à roues alignées ou à glace, canotage, raquettes, Ultimate, volleyball de plage, rugby sur neige, ringuette ou hockey balle, orientation, etc.
Sorties : Mont St-Hilaire 10\$ (randonnée, session d'automne) et Mont St-Bruno (ski alpin ou planche à neige, session d'hiver)

109-9G0-02 Activités de gymnase

Cours axé sur le développement de l'autonomie dans sa pratique d'activité physique dans un contexte d'activités sportives en gymnase. L'étudiant y découvrira différents types d'activités de gymnase afin d'y trouver ses éléments de motivations dans ce contexte d'activité physique. Ce cours est d'une durée de 15 semaines et il est offert à la session d'automne et d'hiver.

Endroit : Gymnase du collège
Contenu : Expérimentation d'activités collectives et d'activités individuelles
Construction d'un programme d'activités physiques pour la session
Choix d'activités : Badminton, volleyball, basket-ball, hockey et autres.

Français

601-101-MQ Écriture et littérature 2-2-3

Analyser des textes littéraires appartenant à divers courants littéraires entre le Moyen Âge et le XVIII^e siècle et en rendre compte dans un texte cohérent et correct.

601-102-MQ Littérature et imaginaire 3-1-3

Situer les représentations du monde proposées par des textes appartenant à divers courants littéraires du XIX^e siècle à aujourd'hui et en rendre compte dans une dissertation littéraire.

601-103-MQ Littérature québécoise 3-1-4

Apprécier la littérature québécoise des origines à aujourd'hui et en rendre compte dans une dissertation critique.

601-MQ4-SO Culture et communication 2-2-2

Le cours de *Culture et Communication* a comme objectif d'amener l'étudiant à comprendre les principes et les procédés de la communication dans différentes formes de discours (publicité, roman, pièce de théâtre, article de journal, documentaire) de telle sorte qu'il puisse les mettre en pratique en exploitant différents types d'expressions orales et écrites. De plus, ce cours contribue à développer un regard et une parole critiques sur des problématiques contemporaines en lisant des œuvres québécoises et étrangères, et en assistant à la présentation d'une pièce de théâtre, d'un film ou d'un documentaire.

Langues modernes

604-10X-MQ Anglais selon le classement 2-1-3

Anglais de base (100)

Comprendre et exprimer des messages simples en anglais.

Communiquer en anglais de façon intelligible, oralement et par écrit, dans des situations courantes.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents traitant de sujets familiers.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet familier.

Langue anglaise et communication (101)

Communiquer en anglais avec une certaine aisance, oralement et par écrit, sur des thèmes généraux.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents authentiques traitant de sujets familiers.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet d'intérêt général.

Langue anglaise et culture (102)

Communiquer en anglais avec aisance, oralement et par écrit, sur des thèmes sociaux, culturels ou littéraires.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message oral authentique et d'un texte écrit dont les contenus respectifs sont tirés de documents des domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte sur une question à portée socioculturelle ou littéraire.

Culture anglaise et littérature (103)

Communiquer en anglais avec aisance, précision et nuance, oralement et par écrit, sur des thèmes reliés aux domaines sociaux, culturels et littéraires.

Dégager le sens général et les idées essentielles d'un message authentique, lu ou entendu, dont le contenu est tiré de documents des domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Analyser et critiquer, oralement et par écrit, des œuvres culturelles et littéraires anglaises.

604-MQX-SO Littérature et imaginaire

2-1-3

Anglais langue seconde – niveau 1 (MQ0)

Communiquer en anglais de façon simple, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Dégager le sens d'un message oral et d'un texte authentique liés à son champ d'études.

Rédiger de façon claire et cohérente un court texte lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde – niveau 2 (MQ1)

Communiquer en anglais avec une certaine aisance, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Dégager le sens d'un message oral et les éléments d'un texte authentique liés à son champ d'études pour accomplir une tâche précise.

Rédiger de façon claire et cohérente un texte sur un sujet lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde – niveau 3 (MQ2)

Communiquer en anglais avec aisance, oralement et par écrit, en utilisant des formes d'expression d'usage courant liées à son champ d'études.

Utiliser de façon pertinente les éléments d'un message oral et d'un texte authentique liés à son champ d'études pour accomplir une tâche précise.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte lié à son champ d'études.

Anglais langue seconde - niveau 4 (MQ3)

Communiquer en anglais avec aisance, précision et nuance, oralement et par écrit, sur des thèmes reliés au champ d'études et aux domaines sociaux, culturels ou littéraires.

Analyser et critiquer des œuvres littéraires anglaises complexes.

Rédiger de façon claire, structurée et cohérente un texte lié à son champ d'études.

Traduire un texte ou un message oral de langue française tout en préservant l'essence et les nuances du document original.

Philosophie

340-101-MQ Philosophie et rationalité

3-1-3

Le premier ensemble porte sur l'apprentissage de la démarche philosophique dans le cadre de l'avènement et du développement de la rationalité occidentale. La rationalité grecque s'étant grandement développée à travers la pratique du questionnement et de l'argumentation, l'étude

de la pensée gréco-latine est mise au service des objectifs d'acquisition personnelle d'une habileté à questionner et à argumenter. L'étudiant ou l'étudiante prend ainsi connaissance de la façon dont des penseurs traitent philosophiquement d'une question et se livre personnellement à cet exercice en élaborant une argumentation philosophique. L'analyse de texte et la rédaction d'un texte argumentatif sont des moyens privilégiés pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.

340-102-MQ L'être humain**3-0-3**

Le deuxième ensemble, à partir des acquis de la démarche philosophique, vise à ce que l'élève puisse caractériser, comparer et discuter des conceptions philosophiques de l'être humain. Il prend connaissance des concepts clés et des principes qui permettent de caractériser et de comparer entre elles différentes conceptions modernes et contemporaines de l'être humain. Il en reconnaît l'importance au sein de la culture occidentale. Il les analyse, les compare et les commente à partir de thèmes ou de problèmes actuels afin d'en discuter les enjeux pour la pensée et l'action. Cet ensemble apporte ainsi un éclairage essentiel pour la compréhension et l'application des théories éthiques et politiques qui sont fondées sur de telles conceptions de l'être humain. Le commentaire critique et la dissertation philosophique sont des moyens privilégiés pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.

340-MQ3-SO Éthique**3-0-3**

Le troisième ensemble vise à ce que l'élève puisse porter un jugement sur des problèmes éthiques et politiques de la société contemporaine. Il lui faut se situer de façon critique et autonome par rapport aux enjeux et aux débats éthiques et politiques de la société actuelle. Il prend connaissance de différentes théories philosophiques et politiques, et les applique à des situations diverses choisies, notamment, dans son champ d'études. La dissertation philosophique est un moyen privilégié pour lui permettre d'acquérir et de développer la compétence.