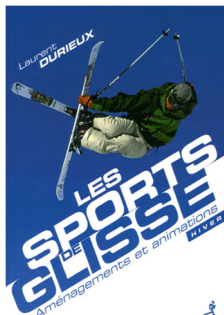


# GUIDE DES OPTIONS

## Plein-air



## Multisports



## Cuisine



## Théâtre et arts plastiques

## Monde contemporain

# COLLÈGE DES HAUTS SOMMETS

2017-2018



## Conditionnement Physique



## Anglais

### **MULTISPORTS ou MULTISPORTS 2 ou 4 périodes**

Avec l'option Multisports, l'élève pourra expérimenter une variété d'activités sportives. L'élève fera face à des défis physiques et psychologiques. Avec des tranches de 3 cours par sport présentés, l'élève développera une certaine base d'habiletés qui lui permettra d'apprécier davantage les activités sportives. L'élève doit avoir une belle ouverture d'esprit afin de participer activement aux activités proposées. Le Kung fu, le golf, le tennis, les sports de glisse et l'escalade ne sont que quelques exemples d'activités qui peuvent s'offrir à l'élève. L'élève sera évalué selon les critères du programme de formation en éducation physique et à la santé du MELS.

Enseignant : M. Mathieu Drapeau

### **CONDITIONNEMENT PHYSIQUE : 2 ou 4 périodes**

Le cours sera divisé en deux parties; la musculation et l'activité physique.

L'élève suivra un programme d'entraînement adapté à sa condition physique. Des objectifs d'amélioration lui seront suggérés. Selon sa capacité et sa motivation, il pourra poursuivre son programme à plusieurs moments au CHS. L'activité physique complémentaire consistera à intégrer un sport croisé qui aidera au maintien de la forme physique globale. Au cours de l'année scolaire, certaines périodes seront axées sur de la théorie en lien avec les bienfaits de l'entraînement et de l'activité physique sur la santé ; le système osseux, vasculaire et musculaire seront des exemples de thèmes abordés lors des périodes théoriques.

Enseignant : M. Stéphane Brassard

### **PHYSIQUE de 5<sup>e</sup> secondaire : 5 périodes**

L'option Physique de 5<sup>e</sup> secondaire s'inscrit dans la continuité de vos cours de sciences au secondaire. Ce cours est un prérequis pour le DEC en science de la nature ou autres techniques comportant des sciences. Attention! Ne soyez pas surpris si la physique vous propose un regard fascinant sur votre univers et vous bouleverse à jamais !

Enseignant : M. Nicolas Munger

### **MONDE CONTEMPORAIN DE 5<sup>e</sup> secondaire : 3 périodes**

Le cours de monde contemporain explore plusieurs aspects du monde d'aujourd'hui. Que ce soit au niveau de l'environnement, de l'immigration, des relations de pouvoir, de la répartition de richesse ou des zones de conflits, l'élève sera amené à interpréter un problème ou à prendre position sur un enjeu. Ce n'est pas qu'un cours d'histoire puisqu'en plus de la perspective historique, la géographie et les dimensions économiques et politiques sont aussi prises en considération. L'élève évoluera dans son apprentissage à travers des projets d'équipe, des débats, des recherches et autres activités interactives.

Enseignante : Mme Caroline Charest

### **SCIENCES ET TECHNOLOGIE DE L'ENVIRONNEMENT : 4 périodes**

Ce cours te permettra d'accéder au domaine de ton choix : foresterie, géomatique, agriculture, nutrition, biologie, ergothérapie, médecine, médecine dentaire, médecine vétérinaire, optométrie, pharmacie, physiothérapie, actuariat, architecture, génie, électronique, électromécanique.

Si tu veux terminer tes études et commencer un métier dans quelques années, alors cette option est peut-être le préalable qu'il te faut. Les techniques suivantes le demande ; hygiène dentaire, réadaptation physique, soins infirmiers, diététique, génie civil, électronique industrielle, et la liste s'allonge.

D'autre part, les 4 périodes de ce cours de sciences t'offriront l'opportunité rêvée pour te consacrer à des expériences de laboratoires, à des projets scientifiques plus poussés et à la conception d'objets technologiques.

Enseignante : Mme Cléo Thibert-Dagenais

### **CHIMIE : 4 périodes :**

L'option Chimie de 5<sup>e</sup> secondaire s'inscrit dans la continuité de vos cours de sciences au secondaire. Ce cours est un prérequis pour le DEC en science de la nature ou autres techniques comportant des sciences.

Enseignante : Mme Cléo Thibert-Dagenais

### **THÉÂTRE et arts plastiques : 2 ou 4 périodes**

Cette option s'adresse à des jeunes qui ont le goût d'explorer cet univers par le biais d'une création ou d'une adaptation d'une pièce. Ceci demandera du temps à l'extérieur des cours : mémoriser son texte, pratiques et présentations. Cette option demande de travailler individuellement, mais demande également un grand travail d'équipe.

Enseignante : Mme Nancy Caron

### **ART ET CULTURE : 4 périodes**

Ce cours s'adresse à des jeunes de 5<sup>e</sup> sec. et se veut un survol de l'évolution de l'art permettant de le démystifier. Pourquoi existe-t-il ? Pourquoi l'Homme a-t-il eu besoin de créer depuis toujours? Sert-il à quelque chose? Non seulement nous nous questionnerons, mais nous nous familiariserons avec le processus créateur à travers les différents projets (calepin, jeux et ligne de temps). C'est un mélange de théorie et de pratique. Ce cours demande une ouverture d'esprit et une certaine créativité.

Enseignante : Mme Nancy Caron

### **PLEIN AIR : 2 périodes**

Notre environnement offre à nos élèves passionnés de nature, de parcourir les sentiers. Les jeunes seront initiés aux techniques d'orientation et de survie en forêt. Durant la saison hivernale, les élèves inscrits dans cette option pourront faire des randonnées en raquettes ou en ski de fond et randonnées pédestres.

Enseignant : M. Yannick Lafrance

### **DANSE FUSION : 2 périodes**

La danse fusion est un mélange de plusieurs styles de danses. Vous apprendrez une chorégraphie unique où vous pourrez combiner la danse et l'apprentissage d'utilisation d'accessoires comme les ailes d'Isis, les bolas à cordes et les voiles. L'enseignante a étudié le jazz, la danse contemporaine et la danse orientale et pourra planifier avec vous une chorégraphie unique.

Premier et deuxième cycle : 2 ou 4 périodes

Enseignante : Mme Chantal Levesque

### **SPORTS DE GLISSE: 6 (1<sup>er</sup> cycle) ou 8 périodes (2<sup>e</sup> cycle) Profil amélioration, apprenti moniteur ou compétition.**

En collaboration avec les stations de ski de la région, cette option sera divisée en trois parties. À l'automne, les jeunes seront en entraînement pré-ski. Ils pratiqueront des sports tels que : le vélo de montagne, la musculation, le spinning et le cross-country. Durant la saison hivernale, les mardis et les mercredis après-midi seront consacrés à la pratique des sports de glisse (ski alpin, planche à neige). Au printemps, les élèves poursuivront leur entraînement à l'aide d'un programme de maintien de la forme.

Enseignant : Mme Dominique Maltais

### **ANGLAIS : 2 périodes (1<sup>er</sup> cycle et 2<sup>e</sup> cycle)**

L'option échange en anglais est une occasion de permettre aux jeunes de vivre une expérience d'immersion en anglais. De créer des contacts ailleurs au Canada et de communiquer avec d'autres jeunes dont leur langue première est l'anglais. Les élèves seront amenés à développer leurs compétences orales en anglais puisque ce cours sera basé surtout sur la conversation. Cette option est disponible pour tous les jeunes de secondaire 1 à 5 de tous les niveaux en anglais, car elle mise sur l'amélioration de chaque élève. L'objectif est donc d'apprendre à se débrouiller dans un milieu anglophone tout en s'amusant et en apprenant à connaître des jeunes d'ailleurs.

Enseignants : M. Steeve Tremblay et Mme Stéphanie Poulin

### **GUITARE : 2 ou 4 périodes**

Cette option vise l'apprenant débutant comme l'avancé. L'enseignant donnera des cours de guitare classique et guidera l'élève en fonction de ses goûts et ses objectifs.

Enseignants : M. Mathieu Paquet

### **CUISINE : 2 périodes (2<sup>e</sup> cycle)**

L'option cuisine offrira la possibilité aux élèves de développer leurs connaissances et leur créativité dans la préparation de repas équilibrés. Ils pourront explorer les diverses facettes de la fabrication de plats en appliquant directement leurs apprentissages. De plus, ce cours comprend la planification d'un menu de la semaine, la préparation d'un budget, l'exploration des prix des aliments et la conservation. Une belle occasion de développer l'autonomie!

Enseignante : M. Yannick Lafrance