VIE ÉTUDIANTE

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS AUTOMNE 2023

ATELIERS CULTURELS | LES ANIMÉ·E·S | SPORT : ON BOUGE AU CVM !

INSCRIPTION SUR OMNIVOX :

LES ATELIERS CULTURELS

Du 21 août au 1er septembre 2023

SPORT : ON BOUGE AU CVM !

Du 21 août au 8 septembre 2023

LES ANIMÉ·E·S

(environnement | animation communautaire | interculturel)

Périodes d'inscription variables : consulte le formulaire Omnivox de l'activité qui t'intéresse !

ATELIERS CULTURELS

BANDE DESSINÉE

Avec Jimmy Beaulieu, responsable de l'atelier

Durée : 30 heures
Dix mardis, de 18 h à 21 h.
Du 5 septembre au 14 novembre
(sauf le 10 octobre)

Étudiant·e·s du CVM : 100 $ | Autres : 200 $

L'atelier sera un lieu d'apprentissage pour ceux et celles qui, quel que soit leur niveau d'expérience dans le domaine, désirent pratiquer la bande dessinée et se familiariser avec les possibilités qu'offre cette forme d'expression en pleine ébullition qu'est le 9e art.

Tout au long de la session, Jimmy Beaulieu, bédéiste professionnel, guidera les participant·e·s dans la réalisation de leur BD, du scénario à l'encrage, en passant par l'esquisse, le lettrage, le découpage, la mise en scène, la mise en page, etc. À travers les étapes souvent inattendues, voire saugrenues, de ce travail, on mettra un accent particulier sur l'importance de la limpidité dans la narration. Les planches seront publiées dans le magazine *Vestibulles.*

Un·e auteur·e professionnel·le se joindra à l'atelier afin de partager ce que l'expérience lui a appris du métier, permettant ainsi de diversifier et d'approfondir les échanges entre les participant·e·s.

CHANT / TECHNIQUE VOCALE

Avec Gabriela Moulouhi, responsable de l'atelier

Durée : 6 heures
Rencontres individuelles de 45 minutes
Huit lundis et jeudis
Du 7 septembre au 20 novembre
(sauf les 9 et 12 octobre)

Étudiant·e·s du CVM : 280 $ |
Employé·e·s du CVM : 380 $

LUNDI	JEUDI
11 h 15 à 12 h	12 h 15 à 13 h
12 h à 12 h 45	13 h à 13 h 45
13 h à 13h 45	14 h 30 à 15 h 15
13 h 45 à 14 h 30	15 h 15 à 16 h
	17 h 15 à 18 h
	18 h à 18 h 45

Sur la base d'une rencontre individuelle par semaine, l'atelier permettra de se familiariser avec les divers aspects du chant et/ou de la technique vocale. Les participant·e·s expérimenteront différents exercices et jeux vocaux sur la respiration et la posture qui leur permettront de découvrir leur voix. Ces exercices dirigés seront accompagnés au piano.

L'atelier, ouvert aux débutant·e·s comme à ceux et celles qui peuvent avoir un peu plus d'expérience dans le domaine, est réservé aux étudiant·e·s et aux employé·e·s du CVM.

GUITARE / UKULELE

Avec Christine Tassan, responsable de l'atelier

Durée : 6 heures
Rencontres individuelles de 45 minutes
Huit mercredis
Du 6 septembre au 15 novembre
(sauf le 11 octobre)

Étudiant·e·s du CVM : 280 $ |
Employé·e·s du CVM : 380 $

9 h 30 à 10 h 15	13 h 15 à 14 h
10 h 15 à 11 h	14 h à 14 h 45
11 h à 11 h 45	14 h 45 à 15 h 30
11 h 45 à 12 h 30	

L'atelier s'adresse aux étudiant·e·s intéressé·e·s par l'apprentissage de la guitare, quel que soit le style choisi : accompagnement de chansons, guitare populaire, jazz, blues ou classique. De plus, ceux et celles qui le désirent pourront s'initier au jazz manouche, cette musique jouée par les gitans manouches d'Europe, un jazz swing des années 30 et 40, très mélodique et énergique, popularisé par le guitariste Django Reinhardt et le violoniste Stéphane Grappelli.

Dans une ambiance conviviale, chaque rencontre individuelle fera place à des exercices pratiques visant à développer le répertoire, la technique, les gammes, les accords et les arpèges. L'atelier est ouvert aux débutant·e·s comme aux guitaristes de niveaux intermédiaire ou avancé qui souhaitent perfectionner leur technique ou découvrir de nouveaux styles.

L'atelier est réservé aux étudiant·e·s et aux employé·e·s du CVM. Il faut avoir son propre instrument.

DRAG QUEEN / KING

Avec Susie Richard (Daisy Wood/Derek Wood) et Benoit Légaré (Ben Addiction), responsables de l'atelier

Les lundis, de 18 h 30 à 20 h 30
Dès le 11 septembre

Étudiant·e·s du CVM : 100 $ par session (les participant·e·s devront débourser des frais supplémentaires pour certains accessoires en cours de session)

Atelier pour apprendre les rudiments de base pour monter un premier numéro de DRAG ! Se maquiller, se coiffer, choisir ses accessoires, créer un personnage, bouger sur scène… l'art de la drag n'aura plus de secret pour toi. Peu importe ton genre ou ton orientation sexuelle, viens essayer le style de drag qui t'intéresse (drag queen, drag king, beard drag, etc). Les participant·e·s pourront présenter un spectacle à la fin des ateliers, dans une salle du CVM.

ATELIERS CULTURELS

TROUPE DE DANSE EXIT 505

Avec Alexia Martel et Marie-France Jacques, responsables de la troupe

Les mercredis, de 16 h à 19 h
et les vendredis, de 16 h 30 à 19 h 30
Dès le 8 septembre

Étudiant·e·s du CVM : 100 $ par session

Cet atelier comprend une série d'exercices au sol et à la barre qui visent à développer le tonus musculaire et la maîtrise de la technique nécessaire à l'exécution des mouvements. Ce travail permet également d'accroître la présence et la projection corporelle.

Cette première partie de l'atelier sera suivie d'une période de travail d'une durée de deux heures qui portera plus spécifiquement sur la conception et l'apprentissage de la chorégraphie qui sera présentée lors du spectacle annuel de la troupe, en avril prochain, présenté à la Maison Théâtre.

Pour s'inscrire, il faut avoir déjà pratiqué la danse (ou une discipline connexe, telle le mime, la gymnastique, le patinage artistique, etc.), être en bonne condition physique, apprécier le travail en groupe et s'engager à respecter l'horaire proposé.

L'atelier s'adresse exclusivement aux étudiant·e·s du CVM qui souhaitent faire partie de la troupe Exit 505.

JEU THÉÂTRAL

Avec Michel Gionet, responsable de l'atelier de jeu et de la troupe L'Organe théâtral

Durée : 35 heures
Huit lundis ou huit jeudis, de 18 h 30 à 22 h
Du 11 septembre au 30 octobre
ou du 7 septembre au 26 octobre

Étudiant·e·s du CVM : 80 $ pour la session d'automne

Cet atelier – préparatoire à la production annuelle de la troupe étudiante L'Organe théâtral – explorera le jeu théâtral de création et d'interprétation des personnages et des récits.

Le théâtre qu'on y fait repose sur l'image, les signes, la métaphore. Le grand plaisir, et la grande difficulté de ce théâtre, c'est d'y chercher l'authenticité, l'intériorité : des gestes et des mots à la fois transposés, et vrais de vrais.

Chaque rencontre débutera par un travail d'échauffement physique et de développement corporel, suivis d'un travail d'atelier sur le jeu théâtral : nous chercherons l'écoute, la disponibilité, la concentration, l'expressivité, qui nous permettent de faire résonner sur scène les passions, les grandeurs et les petitesses de l'humanité avec un souci d'authenticité vertigineux.

C'est parmi les participant·e·s des deux ateliers que sera sélectionnée la quinzaine d'étudiant·e·s qui feront partie de la troupe. Le spectacle sera présenté en avril prochain.

L'atelier est réservé aux étudiant·e·s du CVM.

DÉCORS ET COSTUMES DE THÉÂTRE

Avec Laurelou Famelart, responsable de l'atelier

Durée : 30 heures
Dix lundis, de 18 h 30 à 21 h 30
Du 11 septembre au 13 novembre

Étudiant·e·s du CVM : 80 $ pour la session d'automne

En te joignant à l'équipe scénographique de la troupe étudiante L'Organe théâtral, tu pourras, dans le cadre d'ateliers pratiques, te familiariser avec la conception et la réalisation de costumes, d'accessoires et de décors de théâtre.

Cet atelier se poursuivra à la session d'hiver avec la production de la scénographie et le travail en salle pour les représentations de la pièce qui sera présentée en avril prochain.

Aucun préalable n'est exigé pour s'inscrire à l'activité.

Ceux et celles qui le désirent pourront **rencontrer certaines personnes-ressources** qui animeront les ateliers : surveillez les kiosques à l'entrée principale durant la semaine de la rentrée ! La **liste des locaux** de même que la confirmation de l'horaire des ateliers culturels seront disponibles **à compter du 4 septembre, au local A3.33**

Prends note que tu recevras aussi des nouvelles en cours de session d'autres activités culturelles ouvertes à tou·te·s, comme des conférences, des concours littéraires, des jurys et des événements intercollégiaux auxquels tu peux prendre part. Consulte les **Brèves culturelles** qui te seront transmises par MIO à chaque début de mois !

DES QUESTIONS ?

Animation culturelle :
local A3.33 (animationculturelle@cvm.qc.ca)

ENVIRONNEMENT | ANIMATION COMMUNAUTAIRE | INTERCULTUREL

EXPÉRIENCE ONU

Expérience ONU te permet de faire partie d'une délégation d'étudiant·e·s qui participent à des simulations de travaux des Nations Unies au Québec et à l'international, notamment à la conférence de New York organisée par le *National Model United Nations*. Un programme de formation toutes les semaines permet de développer les compétences nécessaires pour accomplir le travail de délégué·e·s étudiant·e·s.

CHEZ NOUS ?

Le groupe *Chez nous ?*, c'est le début ou la continuité d'un questionnement en tant qu'allochtone qui vit sur les territoires qu'on appelle aujourd'hui le Québec et le Canada. Tu aurais envie de t'ouvrir et de réfléchir sur ta position d'allochtone ? Tu cherches des informations sur les activités au cégep du Vieux Montréal qui offrent une perspective qui vient des Premières Nations et Inuit sur différents sujets d'actualité ? *Chez nous ?* t'offre la possibilité de rejoindre d'autres étudiant·e·s qui partagent tes préoccupations et qui ont envie de s'éduquer.

LE VIEUX CLUB – CLUB ENTREPRENEUR

Il s'agit d'un club entrepreneur membre de l'ACEE qui organise des projets et participe à des événements tout au long de l'année. En t'impliquant dans le Vieux club tu pourrais participer au colloque de l'Association des clubs entrepreneurs étudiants, présenter ton idée d'affaires et faire partie d'une équipe d'organisation de projets et de concours de cas.

SER-O-VIEUX

C'est un regroupement d'étudiant·e·s aimant jardiner! Ouvert à tou·te·s les étudiant·e·s, le lieu de culture intérieur et le jardin-terrasse sont des lieux d'apprentissage et d'échange. Divers projets vous attendent : production de micropousses et de plantes potagères, bouturage de plantes, fabrication de pots, conceptualisation et entretien de jardins-terrasses.

PARCOURS INNOVATION ET IMPACT SOCIAL

Avec le parcours innovation et impact social, nous te proposons une série de formations offertes par des actrices et des acteurs importants de l'entrepreneuriat social et durable de Montréal. Si tu as une idée de projet que tu aimerais concrétiser, ce parcours t'offrira des opportunités de partager avec des collègues du cégep du Vieux Montréal, du cégep André-Laurendeau et du cégep de Rosemont. Des formations, des séances de travail avec des mentor·e·s et des sorties te permettront de développer une idée et d'acquérir plusieurs outils pour développer ton projet.

DES QUESTIONS ?

Environnement :
local A3.27 (clebeau3@cvm.qc.ca)

Interculturel et animation communautaire:
local A3.32 (servicesauxetudiants@cvm.qc.ca)

ON BOUGE AU CVM !

COURS DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE :

CARDIO-TONUS

Ce cours permet de travailler votre système cardiovasculaire et musculaire sous différentes formes, en vous proposant des entraînements toujours variés. Vous aurez la possibilité d'utiliser plusieurs accessoires d'entraînement tels que des poids libres, des élastiques et des ballons pour solliciter de façon différente les parties de votre corps. Le cours sera adapté à vos aptitudes physiques et vous permettra de modifier votre niveau de difficulté de chaque exercice en fonction de vos capacités. Ce cours vous offre un entraînement complet, varié et dynamique !

HIIT

Le *High Intensity Interval Training* (entraînement en intervalles de haute intensité) est un entraînement composé de courtes périodes d'efforts intenses alternées de périodes de récupération. Les systèmes cardiovasculaire et musculaire sont sollicités et certains outils de travail, comme les poids libres, peuvent être utilisés. Un entraînement complet et intense où chaque personne peut aller à son propre rythme, voilà ce que le cours de HIIT vous réserve !

ZUMBA

Dépenser de l'énergie dans le plaisir, avec de la musique latine ? Voilà ce qu'est la Zumba ! Vous stimulerez votre système cardiovasculaire dans le plaisir, en vous amusant avec des chorégraphies inspirées principalement des danses latines.

COURS ZEN :

PILATES

Le Pilates est une technique douce de renforcement et d'assouplissement musculaires qui permet de travailler en profondeur et qui renforce la sangle abdominale. Cette discipline respecte l'anatomie de chacun·e et améliore la posture. Le Pilates diminue aussi le niveau de stress, permet de prendre conscience de son corps, et favorise le bien-être de manière générale. Chaque séance propose des exercices précis, une méthode de respiration lente, une musique douce et tout cela dans une ambiance chaleureuse !

STRETCHING

La pratique de différents types d'étirement et d'exercices de mobilité vous permettra autant d'améliorer vos performances sportives que de diminuer les tensions musculaires. Ce cours se déroulera dans une ambiance de détente. Vous expérimenterez des approches différentes, ainsi que divers outils tels que le rouleau, la courroie et les balles, pour optimiser les effets des étirements.

YOGA

Profitez de ce moment de détente avec un yoga doux, accessible à tou·te·s. Excellent pour gérer les symptômes du stress, de l'anxiété et de l'insomnie, vous en retirerez les bienfaits, quels que soient vos besoins. À l'aide de postures douces, de respiration, de méditation et de relaxation, donnez-vous l'opportunité de lâcher prise et de profiter du moment présent.

PISCINE :

AQUAFORME

En eau peu profonde, le cours d'aquaforme est idéal pour développer ses capacités cardio-respiratoires et son endurance musculaire, tout en préservant les articulations ou les tendons des chocs. Il est important de savoir nager et d'être à l'aise dans l'eau.

COURS DE NATATION

Vous nagez depuis longtemps, mais sans trop connaître les techniques de base ? Vous voulez améliorer votre technique de nage dans les différents styles, pour être en mesure de nager plus longtemps en faisant moins d'effort ? Ce cours est pour vous ! L'entraîneur de l'équipe de natation du cégep sera sur place pour vous donner des conseils pour améliorer votre technique.

KAYAK DE MER, NIVEAU 1

Un cours de kayak au cégep… oui, c'est possible ! On vous offre la possibilité d'obtenir votre niveau 1 en kayak de mer* et, ainsi, être prêt·e à pratiquer ce sport en toute sécurité dès cet été. Cette formation donne au kayakiste novice les connaissances théoriques et pratiques de base, afin qu'il et elle puisse pratiquer l'activité en eau calme, en kayak solo.

*Pour obtenir le brevet KDM 1 de Canot Kayak Québec (CKQ), chaque participant·e devra débourser 25 $ (montant versé à CKQ).

BAINS LIBRES

Venez profiter de notre belle piscine et nager dans les couloirs pour les différents niveaux.

LIGUE :

FUTSAL

Nous démarrons une ligue de futsal au cégep qui tiendra ses activités les mercredis de 15 h 30 à 17 h. Nous jouerons en équipes de 5 contre 5 (sans compter les gardiens de but), au gymnase du 5e étage. Les matchs seront autoarbitrés, d'où l'importance de faire preuve de *fair play*. Les équipes peuvent être mixtes.

COMBAT :

AÏKIDO

L'aïkido est un art martial japonais créé au début des années 1920. L'aïkido est désormais pratiqué par des femmes et des hommes de toutes les tailles et de tous les âges. Le but de la pratique est de s'améliorer, voire de progresser techniquement, physiquement et mentalement. L'objectif du cours d'introduction à l'aïkido est de permettre à la communauté du cégep de s'initier à cet art martial dans la bonne humeur.

JIU-JITSU BRÉSILIEN

Le jiu-jitsu brésilien – jiu (souplesse), jitsu (art) – encourage l'autodéfense face à un opposant plus lourd et plus fort, en utilisant des projections, des immobilisations et des clés pour soumettre l'adversaire. Le cours d'introduction a comme but d'explorer les différentes positions et techniques de base qui font la renommée de cet art martial.

SPORT

ON BOUGE AU CVM !

ACTIVITÉS LIBRES :

BADMINTON
Venez jouer en simple ou en double, sans réservation, donc premier arrivé, premier servi ! Prêt d'équipements possible au comptoir des appariteurs.

HOCKEY COSOM
Hockey cosom avec balle trouée, sans compétition, juste du plaisir. Tou·te·s sont les bienvenus, peu importe le niveau de chacun·e. Nous répartissons les équipes de façon aléatoire avec la bonne vieille technique des bâtons au milieu. Prêt d'équipements possible au comptoir des appariteurs.

PING-PONG
Des tables de ping-pong seront mises à votre disposition dans la palestre du centre sportif. Prêt d'équipements possible au comptoir des appariteurs.

VOLLEYBALL
Un terrain de volleyball sera mis à votre disposition pour votre plus grand plaisir. Les équipes seront réparties au hasard.

BASKETBALL
Venez pratiquer votre sport préféré. Possibilité de jouer en équipes de 3 contre 3, en moitié de terrain ou jouer sur un terrain complet en équipes de 5 contre 5. Le groupe sur place décidera de la formule qui lui convient.

MUSCULATION POUR EMPLOYÉ·E·S SEULEMENT
La salle de musculation est à votre disposition avec tous les équipements. Possibilité d'avoir un entraîneur privé, moyennant des frais supplémentaires.

MUSCULATION POUR TOUS ET TOUTES (ÉTUDIANT·E·S ET EMPLOYÉ·E·S)
La salle de musculation est à votre disposition avec tous les équipements. Possibilité d'avoir un entraîneur privé, moyennant des frais supplémentaires.

Faites partie des différentes équipes de « On bouge au CVM » sur Teams :

DES QUESTIONS ?
Sport :
local C5.07 (pstemarie@cvm.qc.ca
ou par MIO en écrivant à Patrick Ste-Marie)

À noter : l'équipement requis pour chaque activité sportive est indiqué sur le formulaire Omnivox correspondant.

Ces activités sont conçues comme des moyens de formation et de développement personnel. Dirigées par des professionnel·le·s, elles te permettront d'enrichir tes temps libres en t'initiant à de nouveaux loisirs de toute nature.

Si tu es étudiant·e au CVM et que, pour des raisons financières, tu ne peux pas t'inscrire à l'une des activités offertes cet automne, nous t'invitons à contacter le service aux étudiant·e·s (en personne au local A3.32 ou par courriel à ServicesAuxEtudiants@cvm.qc.ca).

Pour t'inscrire ou en savoir plus, consulte les formulaires sur Omnivox.

CÉGEP DU VIEUX MONTRÉAL

AGE CVM

LA FONDATION du cégep du Vieux Montréal

Graphisme et illustrations : Alphée Turcotte