



VIE ÉTUDIANTE

INSCRIPTION AUX ACTIVITÉS HIVER 2024

INSCRIPTION SUR OMNIVOX :

ATELIERS CULTURELS

Du 29 janvier au 9 février 2024

ENVIRONNEMENT | ENTREPRENEURIAT | INTERCULTUREL

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

SPORT : ON BOUGE AU CVM !

Du 5 au 16 février 2024

ATELIERS CULTURELS

BANDE DESSINÉE

Avec Jimmy Beaulieu, responsable de l'atelier

Durée : 30 heures
Dix mardis, de 18 h à 21 h.
Du 13 février au 16 avril

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 9^e 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 12 février au 11 avril
(sauf les 14 mars et 1^{er} avril)

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

LUNDI	JEUDI
12 h à 12 h 45	12 h à 12 h 45
12 h 45 à 13 h 30	12 h 45 à 13 h 30
13 h 30 à 14 h 15	13 h 30 à 14 h 15
14 h 15 à 15 h	14 h 15 à 15 h
	15 h 45 à 16 h 30
	16 h 30 à 17 h 15
	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 21 février au 10 avril (sauf le 13 avril)

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 ou du ukuléle, quel que soit le style choisi : accompagnement de chansons, populaire, jazz, blues, rock 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 musicien·ne·s 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.

ATELIERS CULTURELS

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 22 janvier

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

(les participant·e·s devront déboursier 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 au CVM, à la fin des ateliers.

ATELIER DE COUTURE

Avec Léa Guillot, responsable de l'atelier

Durée : 24 heures
Huits mercredis, de 15 h 30 à 18 h 30
Du 7 février au 27 mars
(sauf durant la semaine de relance)

Réservé aux étudiant·e·s du CVM : 80 \$ pour la session d'hiver

Les ateliers de couture te permettront d'apprendre à utiliser une machine à coudre, revaloriser des vêtements, réaliser un projet personnel, ainsi qu'à adopter une couture éthique.

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 5 janvier, 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 | ENTREPRENEURIAT | INTERCULTUREL

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 (mlemiredesranleau@cvm.qc.ca)

ON BOUGE AU CVM !

TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE CADRE DE LA PROGRAMMATION ON BOUGE AU CVM SONT GRATUITES ! PROFITES-EN !

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 !

ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL

Les séances d'entraînement fonctionnel sont composées d'exercices sollicitant tous les groupes musculaires ainsi que le système cardiovasculaire. Un entraînement complet où chaque participant peut aller à son propre rythme tout en s'amusant ! Plusieurs outils de travail comme les poids libres, les boîtes de pliométrie, cordes à sauter, etc., peuvent être utilisés. Chaque séance est différente d'une semaine à l'autre !

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 !

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.

TAI CHI

Le tai-chi est un art martial interne chinois. À travers le relâchement des tensions dans le corps et la coordination des mouvements, on retrouve un état d'esprit calme et harmonieux à l'intérieur de soi. De là, le travail se poursuit par une concentration en profondeur. Le tai-chi est une voie de croissance personnelle et l'équilibre qui est atteint dans un premier temps au niveau physique agit par la suite au niveau émotionnel et mental. On utilise le corps pour entraîner l'esprit.

GOLF

Des cours de golf vous seront données par Jean-Michel Lemieux, professeur d'éducation physique au cégep. Vous apprendrez un des gestes sportifs les plus difficiles à maîtriser, l'élan de golf n'aura plus de secret pour vous. Vous serez fin prêt pour la belle saison !

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, INTERMÉDIAIRE

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 !

COURS DE NATATION, DÉBUTANT

Vous ne pouvez pas faire une longueur de 25 mètres sans vous arrêter ? Ce cours est pour vous ! Un entraîneur de natation sera sur place pour vous donner des conseils, et vous montrer les rudiments de la nage.

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 déboursier 25 \$ (montant versé à CKQ).

COURS DE MÉDAILLE DE BRONZE ET CROIX DE BRONZE

Après le cours de médaille de bronze et croix de bronze, les candidat·e·s auront acquis une compréhension des principes clés de la formation en sauvetage, soit le jugement, les connaissances, les habiletés et la forme physique. Les candidat·e·s apprennent les méthodes de remorquage et portage, de défense et dégagement afin de se préparer à effectuer un sauvetage de divers types de victimes conscientes et inconscientes, en prenant des risques de plus en plus élevés.

Ils et elles pourront également identifier les endroits dangereux d'une installation aquatique, les circonstances risquées ainsi que les activités et les comportements augmentant les risques pour les baigneurs. De plus, les candidat·e·s continuent de développer leurs habiletés de sauvetage et apprennent les principes de base des procédures d'urgence et le travail d'équipe.

À la suite de la réussite de l'examen final, les candidat·e·s obtiennent le brevet Croix de bronze. Ce brevet est un préalable pour tous les autres programmes avancés incluant les formations Sauveteur nationales.

ON BOUGE AU CVM !

TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE CADRE DE LA PROGRAMMATION ON BOUGE AU CVM SONT GRATUITES ! PROFITES-EN !

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.

AUTODÉFENSE

Donné par notre professeur de jiu-jitsu, le cours d'autodéfense vous permettra d'acquérir des notions de défense et aptitudes martiales efficaces pour faire face aux agressions physiques et réagir de façon appropriée. Le programme met l'accent sur des techniques qui s'utilisent dans des contextes réels, contre un adversaire plus fort que vous. Vous gagnerez en confiance et vous vous sentirez plus en sécurité au quotidien.

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

PICKLEBALL

Le pickleball est un sport de raquette qui se situerait à mi-chemin entre le tennis et le ping-pong. On peut y jouer en simple ou en double, en frappant une balle en plastique creuse perforée au-dessus d'un filet à l'aide d'une raquette à face pleine. Les amateurs de tennis vont retrouver des sensations similaires. Nous avons tout l'équipement requis au CVM : venez en profiter !

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.

FUTSAL

Du futsal aura lieu les mercredis de 15 h 30 à 17 h. Nous jouerons en équipes de 5 contre 5 (sans compter les gardiens de but), à la palestre. Les matchs seront autoarbitrés, d'où l'importance de faire preuve de fair play. Les équipes peuvent être mixtes.

BAINS LIBRES

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

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.