# VIE ÉTUDIANTE

# INSCRIPTION SUR OMNIVOX :

- **ATELIERS CULTURELS**
  Inscription du **25 août au 5 septembre 2025**

- **SPORT : ON BOUGE AU CVM!**
  Activités libres : dès le **2 septembre 2025**

- **ENVIRONNEMENT**
  **ANIMATION COMMUNAUTAIRE**
  **INTERCULTUREL**
  Périodes variables : consultez le formulaire Omnivox de l'activité qui vous intéresse!

ANIMATION CULTURELLE

# ATELIERS CULTURELS

## BANDE DESSINÉE

**Avec Jimmy Beaulieu, responsable de l'atelier**

**Durée : 30 heures**
**Dix mardis, de 18 h à 21 h.**
**Du 9 septembre au 18 novembre (sauf 14 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 10 février au 10 avril (sauf les 10 et 13 mars)**

**Étudiant.e.s du CVM : 280 $**
**Employé.e.s du CVM : 380 $**

**LUNDIS**
**12 h à 12h 45 - 12 h 45 à 13 h 30 - 13 h 30 à 14 h 15**
**14 h 15 à 15 h**

**JEUDIS**
**12 h à 12 h 45 - 12 h 45 à 13 h 30 - 13 h 30 à 14 h 15**
**14 h 15 à 15 h - 15 h 30 à 16 h 15 - 16 h 15 à 17 h**
**17 h à 17 h 45 - 17 h 45 à 18 h 30**

Les ateliers abordent divers aspects du travail vocal pour que vous puissiez mieux maitriser et comprendre votre voix, par le biais d'exercices axés sur le ressenti et ainsi que par la connaissance du processus vocal. On vous proposera des stratégies ciblées sur vos besoins et vos objectifs.

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 employés du CVM.

## GUITARE / UKULELE

**Avec Christine Tassan,**
**responsable de l'atelier**

**Durée : 6 heures**
**Rencontres individuelles de 45 minutes**
**Huit mercredis**
**Du 17 septembre au 19 novembre**
**(sauf le 24 septembre et le 15 octobre )**

**Étudiant.e.s du CVM : 280 $**
**Employé.e.s du CVM : 380 $**

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

L'atelier s'adresse aux étudiant.e.s intéressé.e.s par l'apprentissage de la guitare ou du ukulélé, 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.**

## PIANO

**Avec Jean-Simon Tessier,**
**responsable de l'atelier**

**Durée : 6 heures**
**Rencontres individuelles de 45 minutes**
**Huit mardis**
**Du 9septembre au 4 novembre**
**(sauf le 14 octobre)**

**Étudiant.e.s du CVM : 280 $**
**Employé.e.s du CVM : 380 $**

**10 h à 10 h 45 - 10 h 45 à 11 h 30 - 11 h 30 à 12 h 15**
**13 h 30 à 14 h 15 - 14 h 30 à 15 h 15 - 15 h 15 à 16 h**

L'atelier est destiné aux étudiant.e.s de tous les niveaux, débutant, intermédiaire ou avancé, qui désirent connaître le piano ou développer un style en particulier, que ce soit en musique classique ou populaire. Les rencontres seront orientées sur l'acquisition de techniques et la connaissance de l'instrument. L'interprétation de pièces musicales permettra aux participant.e.s d'élargir leur bagage culturel au contact direct des œuvres. La formation dispensée est issue du classique, mais facilement applicable aux styles et aux répertoires préférés de chacun.

**L'atelier est réservé aux étudiant.e.s**
**et aux employé.e.s du CVM.**

## TROUPE DE DANSE EXIT 505

**Raphaëlle Renucci,**
**responsable de la troupe Exit 505**

**Les mercredis, de 16 h à 19 h**
**et les vendredis, de 16 h 30 à 19 h 30**

**10 et 12 septembre – Essai gratuit**
**17 septembre au 17 octobre – 50 $**
**22 octobre au 17 avril – 250 $**
**(incluant l'intercollégial obligatoire)**

Cet atelier de danse contemporaine consiste en l'apprentissage physique du développement de la force musculaire, de la coordination, de la flexibilité et de la maîtrise de la technique nécessaire à l'exécution de divers mouvements (ex : lignes, travail au sol, initiation à l'accrodanse). Ce travail permet également d'accroître la conscience corporelle, la sensibilité à soi et aux autres, ainsi que la présence scénique, la projection corporelle et le développement de la créativité. Le processus chorégraphique tout au long de l'année permettra aux étudiant.e.s de s'exprimer, de créer et de collaborer tou.te.s ensemble sous la direction artistique de la chorégraphe.

Nous travaillerons toute l'année sur l'élaboration et la conception d'un spectacle où nous explorerons la chorégraphie et la théâtralité. Le premier mois, tou.te.s les intéressé.e.s pourront être de la partie. Suivant cette première période, une sélection sera faite par la chorégraphe pour former la troupe et poursuivre la création du spectacle d'environ une heure prévu au printemps. Monter un spectacle est autant un travail de groupe qu'un travail personnel.

S'engager dans la troupe de danse EXIT 505, c'est faire preuve de discipline et de constance sur l'année entière. C'est également construire une communauté soudée et bienveillante, et c'est avant tout un engagement avec soi-même et avec les autres à vivre un voyage artistique unique.
Pour s'inscrire, il faut avoir déjà pratiqué la danse (ou une discipline physique connexe, telle que 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.**

## ATELIER DE COUTURE

**Avec Léa Guillot, responsable de l'atelier**

**Durée : 24 heures**
**Huit mercredis, de 15 h 30 à 18 h 30**
**Du 10 septembre au 5 novembre**
**(sauf durant la semaine de relance)**

**Étudiant.e.s du CVM : 145 $**
**pour la session d'automne**

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

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

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

## JEU THÉÂTRAL

**Avec Éléonore Brieuc,**
**responsable de la troupe**
**L'Organe théâtral**

**Durée : 24 heures**
**Huit ateliers, les lundis ou les mardis,**
**de 18 h 30 à 21 h 30**
**Du 8 septembre au 27 octobre ou**
**du 11 septembre au 30 octobre**

**Étudiant.e.s du CVM : 100 $**
**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.

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

Parmi les participant.e.s des deux groupes inscrits aux ateliers donnés de septembre à octobre, il y aura une sélection d'une quinzaine d'étudiant.e.s qui feront par la suite partie de la troupe de la session d'hiver. Le spectacle qui les mettra en vedette sera présenté en avril prochain, au cégep du Vieux Montréal.

## DÉCORS ET COSTUMES DE THÉÂTRE

**Avec Laurelou Famelart,**
**responsable de l'atelier**

**Durée : 24 heures**
**Dix lundis, de 18 h 30 à 21 h 30**
**Du 8 septembre au 10 novembre**

**Étudiant.e.s du CVM : 100 $**
**pour la session d'automne**

En vous joignant à l'équipe scénographique de la troupe L'Organe théâtral, vous pourrez, dans le cadre d'ateliers pratiques, vous 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, pour celles et ceux qui désireront s'inscrire en janvier et continuer le projet, 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.**
**L'atelier est réservé aux étudiant.e.s du CVM.**

## DRAG QUEEN / KING

**Avec Susie Richard**
**(alias Daisy Wood/Derek Wood),**
**responsable de la troupe**

**Les lundis, de 18 h 30 à 20 h 30**
**Dès le 8 septembre**

**Étudiant.e.s du CVM : 200$ pour l'année**
**Non étudiant.e.s : 300$ pour l'année**

**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 vous. Peu importe votre genre ou votre orientation sexuelle, venez essayer le style de drag qui vous intéresse (drag queen, drag king, beard drag, etc). Les participant.e.s pourront présenter un spectacle de type cabaret au CVM, à la fin des ateliers.

**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 confirmation de l'horaire des ateliers culturels, ainsi que le numéro de local seront transmis par courriel ou par MIO, de la part de Ian Gamache de l'Animation culturelle.**

**Vous recevrez 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 vous pourriez désirer prendre part. Consultez les Brèves culturelles qui vous seront transmises par MIO à chaque début de mois!**

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

# ENVIRONNEMENT, ENTREPRENEURIAT ET 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. Vous auriez envie de vous ouvrir et de réfléchir sur votre position d'allochtone ? Chez nous? vous offre la possibilité de rejoindre d'autres étudiant.e.s qui partagent vos préoccupations et qui ont envie de s'éduquer tout en découvrant des artistes et penseurs autochtones..

## 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 vous impliquant dans le Vieux club, vous pourriez participer au colloque de l'Association des clubs entrepreneurs étudiants, présenter votre 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 vous proposons une série de formations offertes par des actrices et des acteurs importants de l'entrepreneuriat social et durable de Montréal. Si vous avez une idée de projet que vous aimeriez concrétiser, ce parcours vous offrira des opportunités de partager avec des collègues du cégep du Vieux Montréal, du cégep André-Laurendeau et du cégep de Rosemont.

## EXPÉRIENCE ONU

La politique internationale vous intéresse? Vous voulez améliorer votre anglais et vos compétences en communications? Chaque année, une délégation formée d'étudiantes et d'étudiants, tous programmes confondus, représente le CVM lors de simulations des travaux des Nations Unies, auxquelles participent des universités et collèges de partout dans le monde le National Model United Nation à New York. Venez rencontrer l'équipe de formation en entrevue.

### QUESTIONS ?

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

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

SPORT

# ON BOUGE AU CVM!

**TOUTES LES ACTIVITÉS PROPOSÉES DANS LE CADRE DE LA PROGRAMMATION ON BOUGE AU CVM SONT GRATUITES! PROFITEZ-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 façons différentes 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 !

### • ENTRAINEMENT 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 et cordes à sauter peuvent être utilisés. Les séances seront différentes 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.

### • DJAMBOOLA

Djamboola Fitness est un concept de mise en forme festif et énergique, fait de petites chorégraphies simples et faciles à suivre. Un mélange savoureux et rythmé, fait de cardio-danses africaines en majorité.

Quel que soit votre âge, ou votre niveau de forme, les cours de Djamboola sont efficaces pour brûler un maximum de calories. Les mouvements permettent de muscler cuisses, ventre, muscles fessiers, bras..., pendant que vous vous amusez sur des rythmes ensoleillés d'Afrique et des Antilles."

## COMBAT

### • BOXE

Apprenez les rudiments de la boxe dans une ambiance de plaisir et de respect de chacun.e. Un excellent moyen de se mettre en forme et de développer la confiance en soi.

### • LUTTE

La lutte olympique est un sport de combat ancien, présent dans de nombreuses cultures. Elle a été introduite aux Jeux olympiques antiques en 708 av. J.-C. Ce sport met en valeur la force, la technique, l'endurance et la stratégie. Il favorise le développement de la motricité et de la souplesse du corps. Ce cours pour débutants s'adresse à tous et s'adapte aux capacités de chacun.

## 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.

## 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.

## ACTIVITÉS LIBRES

- **NOUVEAUTÉ – BALLON-CHASSEUR**

Tu veux bouger, te défouler et avoir du fun en groupe ? Joignez-vous à nous pour des parties endiablées de ballon-chasseur !
Lancez, esquivez, attrapez… et surtout venez bouger ! Que vous soyez un.e pro de l'esquive ou que vous veniez juste pour vous amuser, cette activité est faite pour vous. Venez seul.e ou avec des ami.e.s – on forme les équipes sur place. Ambiance amicale, aucune pression, 100 % plaisir !

- **BADMINTON**
- **PICKLEBALL**

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

- **TENNIS DE TABLE**

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.

- **BAINS LIBRES**

Venez profiter de notre belle piscine et nager dans les couloirs pour les différents niveaux. Tous les midis, à compter du 2 septembre.

- **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:**

**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 vous permettront d'enrichir vos temps libres en vous initiant à de nouveaux loisirs de toute nature.

Si vous êtes un.e étudiant.e au CVM et que, pour des raisons financières, vous ne pouvez pas vous inscrire à l'une des activités offertes dans cette programmation, nous vous invitons à contacter le service aux étudiant.e.s (en personne au local A3.32 ou par courriel à ServicesAuxEtudiants@cvm.qc.ca ).

**Pour vous inscrire ou en savoir plus, consultez les formulaires sur Omnivox**

CÉGEP DU VIEUX MONTRÉAL

AGE CVM

LA FONDATION du cégep du Vieux Montréal