

VIE

ÉTUDIANTE

ACTIVITÉS - AUTOMNE 2024

INSCRIPTION SUR OMNIVOX :

ATELIERS CULTURELS

Du 26 août au 6 septembre 2024

ENVIRONNEMENT |
ANIMATION COMMUNAUTAIRE |
INTERCULTUREL

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

SPORT : ON BOUGE AU CVM !

Activités libres et dirigées : dès le 3 septembre 2024

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 10 septembre au 19 novembre
(sauf durant la semaine de relance)

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 9 septembre au 7 novembre
(sauf les 14 et 17 octobre)

Étudiant.e.s du CVM : 280 \$

Employé.e.s du CVM : 380 \$

LUNDIS

12 h 15 à 13 h

13 h à 13 h 45

13 h 45 à 14 h 30

14 h 30 à 15 h 15

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 maîtriser 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 11 septembre au 30 octobre
(important : il y aura un atelier malgré
la journée pédagogique du 16 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 employés du CVM. Il faut avoir son propre instrument.

PIANO

Avec Jean-Simon Tessier, responsable de l'atelier

Durée : 6 heures

Rencontres individuelles de 45 minutes

Huit mardis

Du 10 septembre au 5 novembre
(sauf le 15 octobre)

Étudiant.e.s du CVM : 280 \$

Employé.e.s du CVM : 380 \$

Inscriptions auprès de Ian Gamache par MIO
ou en personne au local A3.33

10 h à 10 h 45

10 h 45 à 11 h 30

11 h 30 à 12 h 15

13 h à 13 h 45

13 h 45 à 14 h 30

14 h 45 à 15 h 30

15 h 30 à 16 h 15

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 employés du CVM.

Animation culturelle

ATELIERS CULTURELS

TROUPE DE DANSE EXIT 505

Avec 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
À partir du 4 septembre

Étudiant.e.s du CVM : 225 \$ pour l'année

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, 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 la troupe
L'Organe théâtral

Durée : 35 heures

Huit lundis ou huit mardis, de 18 h 30 à 22 h

Du 9 septembre au 28 octobre
ou du 10 septembre au 29 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 petites choses 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 de l'automne (celui du lundi et celui du mardi), 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

Huit lundis, de 18 h 30 à 21 h 30

Dès le 9 septembre

**Étudiant.e.s du CVM : 80 \$
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 9 septembre

Étudiant.e.s du CVM : 200 \$ pour l'année
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, dans une salle du CVM.

Animation culturelle

ATELIERS CULTURELS

ENSEMBLE VOCAL

Avec Charline Marion, responsable de l'atelier

Les mercredis, de 15 h 30 à 17 h

Dès le 11 septembre

Étudiant.e.s du CVM : 100 \$ par session
Employé.e.s du CVM : 100 \$ par session

Envie de vous engager et de militer en chantant? Venez découvrir et apprendre des chansons engagées pour le climat, pour la justice sociale et pour la liberté. Nous chanterons à plusieurs voix en français, mais aussi en italien, en espagnol, en wolof et en bien d'autres langues.

Pas besoin de savoir chanter, ni de connaître la musique pour rejoindre le chœur: nous n'utilisons pas de partitions. Petit bonus, des artistes engagés se joindront à nous!

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

ATELIER DE COUTURE

Avec Léa Guillot, responsable de l'atelier

Durée : 24 heures

Huit mercredis, de 15 h 30 à 18 h 30

Du 11 septembre au 6 novembre
(sauf durant la semaine de relance)

Étudiant.e.s du CVM : 110 \$
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.

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 | 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? *Chez nous?* t'offre la possibilité de rejoindre d'autres étudiant.e.s qui partagent tes préoccupations et qui ont envie de s'éduquer tout en découvrant des artistes et penseur 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 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.

EXPÉRIENCE ONU

La politique internationale vous intéresse? Tu veux améliorer ton anglais et tes 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. Viens rencontrer l'équipe de formation en entrevue.

DES QUESTIONS ?

Environnement :

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

Interculturel et animation communautaire :

local A3.32 (mlemiredesranleau@cvm.qc.ca)

Sport

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 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.

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 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.

COMBAT :

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.

BOXE

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

Sport

ON BOUGE AU CVM!

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

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.

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 3 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 :



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 dans cette programmation, 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.



Graphisme et illustrations : Amélie Leblanc