

VIE

ÉTUDIANTE

ACTIVITÉS - HIVER 2025

INSCRIPTION SUR OMNIVOX :

ATELIERS CULTURELS

Du 27 janvier au 7 février 2025

**ENVIRONNEMENT
ENTREPRENEURIAT
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 février 2025

ATELIERS CULTURELS

BANDE DESSINÉE

Avec Jimmy Beaulieu,
responsable de l'atelier

Durée : 30 heures
Dix mardis, de 18 h à 21 h.
Du 11 février au 22 avril (sauf le 11 mars)

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 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 12 h 45 – 12 h 45 à 13 h 30
13 h 30 à 14 h 15 – 4 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 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 19 mars au 7 mai

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 ou employé.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.
Il faut apporter son propre instrument.

ATELIERS CULTURELS

PIANO

Avec Jean-Simon Tessier,
responsable de l'atelier

Durée : 6 heures

Rencontres individuelles de 45 minutes

Huit mardis

Du 11 février au 15 avril (sauf les 4 et 11 mars)

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 et employé.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 livres. 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.

ATELIER DE COUTURE

Avec Léa Guillot,
responsable de l'atelier

Durée : 24 heures

Huit mercredis, de 15 h 30 à 18 h 30

Du 12 février au 9 avril (sauf durant la semaine de relâche)

Étudiant.e.s du CVM : 110 \$

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 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! Le local de même que la confirmation de l'horaire des ateliers culturels seront transmis par MIO ou par courriel, par l'Animation culturelle, quelques jours avant le début des ateliers.

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. Chez nous? t'offre la possibilité de rejoindre d'autres étudiant.e.s et membre 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 tous 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 QUESTIONS?

ENVIRONNEMENT : LOCAL A3.27 (CLEBEAU3@CVM.QC.CA)

INTERCULTUREL ET ANIMATION COMMUNAUTAIRE:
LOCAL A3.32 (MLEMIREDESANLEAU@CVM.QC.CA)



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!

■ 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

Le 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 grande partie. Quels que soient votre âge et votre niveau de forme, les cours de Djamboola sont efficaces pour brûler un maximum de calories. Les mouvements permettent de muscler cuisses, ventre, fessiers, bras, pendant que vous vous amusez sur des rythmes ensoleillés d'Afrique et des Antilles.

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.

■ GOLF

Des cours de golf vous seront donnés par Jean-Michel Lemieux, professeur d'éducation physique au CVM. Vous apprendrez un des gestes sportifs les plus difficiles à maîtriser : l'élan de golf n'aura plus de secret pour vous! Vous serez fins prêts pour la saison estivale.

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, 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 conseiller, et vous montrer les rudiments de la nage.

■ KAYAK DE MER, NIVEAU 2

Un cours de kayak au cégep... oui, c'est possible! Nous vous offrons la possibilité d'obtenir votre niveau 2, en kayak de mer, et ainsi être prêt.e.s à pratiquer ce sport en toute sécurité dès cet été. Cette formation est offerte aux kayakistes qui ont obtenu leur brevet de niveau 1. Vous apprendrez toutes les connaissances théoriques et pratiques pour pouvoir faire une sortie d'une journée dans un milieu semi éloigné (zone 2), en kayak solo. À partir des acquis du niveau précédent, les objectifs de ce cours sont d'augmenter et d'améliorer ses techniques et ses connaissances, et de s'initier à la navigation pour l'organisation de sorties d'un jour dans différents milieux.

À noter: Pour obtenir le brevet KDM 2, délivré par Canot Kayak Québec, chaque participant.e devra déboursier 25 \$ qui sera versé à Canot Kayak Québec.

SPORT ON BOUGE AU CVM

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.e. Un excellent moyen de se mettre en forme et de développer la confiance en soi.

ACTIVITÉS LIBRES

Début des activités libres : la semaine du 3 février 2025

■ 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 pigés au milieu de la salle. 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 prévus pour les différents niveaux. Tous les midis, à compter du 27 janvier 2025.

■ 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:



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

Des questions?

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



Ces activités sont conçues comme des moyens de formation et de développement personnel. Dirigées par des professionnels, 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 étudiants.e.s :

- En personne au local A3.32
- Par courriel à ServicesAuxEtudiants@cvm.qc.ca

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

