

# LES ACTIVITÉS CULTURELLES



## EXPLORATION DANSE

Il s'agit de divers ateliers chorégraphiques avec plusieurs styles confondus. Pas besoin d'être un expert en danse, viens te dégourdir sur des rythmes différents chaque semaine. Cette activité se fait sur zoom jusqu'au retour en présence.

**Quand? Les lundis pendant la pause commune** dès que nous aurons suffisamment d'inscriptions.

> inscription au kiosque dans l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.

## ÉQUIPE D'IMPROVISATION

L'équipe d'improvisation « Les improbables » est ouverte aux inscriptions pour tous les types de joueurs et de joueuses! Que tu sois un ou une spécialiste de l'improvisation ou un ou une néophyte, tu y trouveras ton compte! Plusieurs ateliers seront au rendez-vous (création de personnages, construction d'histoire, écoute en jeu, etc.). En t'inscrivant à l'équipe d'improvisation, tu auras également la chance (pour ceux et celles qui le désirent) de participer aux tournois virtuels du CIR (Circuit d'improvisation du RIASQ).

**Quand? Les mardis, de 18 h 30 à 21 h 30**



## TROUPE DE THÉÂTRE

Chaque année, la Troupe à Godin monte une pièce de théâtre différente et cette année n'y fera pas exception. Encadrée par un comédien professionnel, la troupe à Godin est toujours à la recherche de nouveaux visages qui veulent jouer ou tout simplement en apprendre plus sur le jeu d'acteur dans un cadre convivial et stimulant. Cette activité se fait sur zoom jusqu'au retour en présence.

**Quand? Les répétitions sont les lundis soir, de 18 h 30 à 21 h 30.**

> inscription au kiosque dans l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.



Cette activité se fait sur zoom jusqu'au retour en présence.

> inscription au kiosque dans l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.

# LES ACTIVITÉS SPORTIVES

Pour chacune de ces activités, les nouveaux joueurs et nouvelles joueuses sont les bienvenus. Les entraînements en présence recommenceront dès que les directives le permettront, et ce, dans le respect des règles en vigueur. D'ici là, les entraînements à distance se poursuivent avec les entraîneurs et entraîneuses aux moments prévus sauf mention contraire.



## CROSS-COUNTRY

Entraîneuse : Carole-Anne Monette

Quand? mardi - jeudi, à 18 h

> inscription au kiosque à l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.



## SOCCER FÉMININ & MASCULIN

Aucun entraînement à distance actuellement

Entraîneur : Luis Miguel Arias

> Horaire selon les disponibilités gymnase



## ULTIMATE FRISBEE

Aucun entraînement à distance actuellement

Entraîneurs : Raffaël Cinq-mars et Hugo Fournier

> Horaire selon les disponibilités du gymnase



## VOLLEY-BALL FÉMININ ET MASCULIN

Entraîneur : Sandro Di Trapani

Quand? mardi - jeudi 19 h à 20 h 30

> inscription au kiosque à l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.



## BADMINTON

Aucun entraînement à distance actuellement

Entraîneur : Jean-Marc Richard  
> Horaire selon les disponibilités gymnase

# DES ACTIVITÉS À TON RYTHME

Lorsque tu en auras envie, des capsules **EXCLUSIVES** à GG de mise en forme et de santé, bien-être seront à ta disposition. Selon tes goûts, tu trouveras des vidéos stimulantes. Ces dernières seront disponibles pour les étudiants et les membres du personnel. Elles te permettront de t'entraîner entre les cours, le matin ou en soirée. Rester en forme est le secret d'une meilleure santé globale!  
Au programme : HIITS, Cardio-Danse, Pilates, Étirements et Méditation, Musculation (sans équipement)



**HIITS**



**CARDIO-DANSE**



**PILATES**



**ÉTIREMENTS ET MÉDITATION**



**MUSCULATION (SANS ÉQUIPEMENT)**

Offre bientôt en ligne !

# LES COMITÉS

Les comités sont les groupes par excellence pour rencontrer des étudiants de tous les programmes qui partagent tes passions.

**Première réunion :** mercredi 3 février, à 11 h 30

**Inscription** au kiosque à l'entrée du cégep ou par MIO à Catherine Leclercq.

inscrivez-vous dès maintenant!



## DIFFUSION & CRÉATION ARTISTIQUE

Journal - Poids plume (poésie)  
Radio - Musique - Photo - Vidéo  
Création d'affiches et décors

Es-tu passionné de musique? De photo? D'art en général? Ces différents comités te permettront de participer à la vie artistique et culturelle du cégep.



## PASSIONNÉS D'ORGANISATION

Plein air - Sports - Socio-culturel

Ces comités s'adressent à toutes celles et ceux qui aiment se retrouver dans la nature, faire du sport ou tout simplement participer à l'organisation d'activités.



## LUDIQUE ET STRATÉGIQUE

Échecs - Jeux société  
Geek - Lan party

Ces comités s'adressent aux personnes passionnées de jeux en tout genre! Si tu aimes jouer, ces comités sont faits pour toi!



Jette un coup d'œil à Interculturel en action à la page suivante!

## ENGAGEMENT SOCIAL

Action GG (bénévolat) - LGBT+  
Terrater (environnement)  
Noyau politique Collégial (NPC)  
Psychosocial - Premiers soins

Ces différents comités t'offrent l'opportunité de participer au mieux-être de ta communauté, à la sensibiliser et à poser des actions concrètes.

# LES COMITÉS

## LA CHASSE AUX PROJETS DE L'ÉLAN EST OUVERTE

Pour favoriser l'innovation et la créativité chez les étudiants tout en encourageant l'entrepreneuriat, l'Élan ouvre la troisième édition de la « Chasse aux projets ». Ce concours permet aux étudiants non seulement de soumettre leurs idées, mais d'apprendre, à l'aide de mentors, à partir d'une idée pour la transformer en réalité.

> Plus d'info sur le [site Web du Cégep](#) sous : Ma vie étudiante / Élan / La chasse aux projets.



## INVITATION DE LA SALLE PAULINE-JULIEN

La Salle Pauline-Julien, située dans les mêmes locaux que le Cégep, te lance une invitation spéciale.

### Les arts de la scène t'intéressent?

Joins-toi à notre équipe de bénévoles ou au Comité ACCRO à la culture!

Une immersion dans l'univers de la diffusion

Viens nous voir au local 114 ou écris-nous à [a.lavallee@pauline-julien.com](mailto:a.lavallee@pauline-julien.com)

PAULINE-JULIEN.COM



## INTERCULTUREL EN ACTION

Si tu t'intéresses à la lutte contre les préjugés et que tu aimerais échanger avec les étudiants d'autres cégeps sur ce sujet, inscris-toi à la rencontre d'information du **jeudi 21 janvier, de 12 h à 14 h**. Ce groupe participera à la création de différents projets, comme des balados, vidéos, expositions pour les présenter lors de la semaine d'actions contre le racisme (mars 2021). Les élèves qui prendront part à **Interculturel en action** recevront un prix de participation. Pour participer à cette rencontre d'information : [inscris-toi ici](#). Le lien de la rencontre te sera envoyé la veille.

> Pour plus d'info : communique avec Mohamed mnoredinemimoun@cmaisonneuve.qc.ca.



# LES ACTIVITÉS PONCTUELLES

## NOUVEAUTÉ DE CETTE SESSION : L'ARÈNE DES DÉFIS GG

Nous sommes heureux de vous annoncer la création de l'ARÈNE DES DÉFIS GG.

Entoure-toi d'amis pour créer ton équipe (de

2 à 50 participants)! Vous tenterez ensemble de remporter le défi différent qui vous sera proposé chaque semaine (parfois sportif, parfois artistique ou tout simplement ludique).

Plusieurs prix très alléchants seront à gagner (Exemples : Livraison de pizza à chacun des membres de l'équipe, cartes-cadeaux, et autres surprises grandioses).

Entre dans l'Arène à partir du **lundi 25 janvier (Rencontre le 25 janvier)**!

> Inscris-toi dès maintenant en envoyant un Mio à Catherine Leclercq.



## ATELIER POUR RÉALISER TON PROPRE KOMBUCHA MAISON

Aimes-tu le Kombucha?

Trouves-tu que ça te coûte cher?

Réalisés-tu que toutes ces bouteilles vides, ce n'est pas très écolo? Ça tombe bien!

En partenariat avec l'AQZD (Association québécoise Zéro Déchet), nous offrons aux étudiants qui le désirent la chance de participer à un atelier de production de Kombucha maison!

**Quand? Vendredi 5 février, à 11 h 30**

(durée : 1 h 15)

> Inscris-toi dès maintenant en envoyant un Mio à Catherine Leclercq.

**Fais vite! Les places sont limitées.**



## QUIPLASH

Crois-tu être la personne la plus drôle du cégep? Prouve-le en t'inscrivant à cette première édition du petit tournoi amical de Quiplash. Il s'agit d'un concours d'esprit et d'humour. Chaque participant répond à des questions communes comme par exemple « Quel est le type de soupe le plus dégoûtant? La crème de \_\_\_\_\_? ». Des votes permettent ensuite de choisir la réponse la plus hilarante. Plus d'info : contactez Jean-Philippe Lapointe-Desmarais.

**Quand? Jeudi 18 février à 19h30**

> Inscris-toi dès maintenant en envoyant un Mio à Catherine Leclercq.

**Fais vite! Les places sont limitées.**

# LES ACTIVITÉS PONCTUELLES



## GÉOCACHING / CHASSE AUX TRÉSORS

Rendez-vous le mercredi 3 mars (pendant la semaine de mise à jour individuelle) pour une grande activité de plein air. Aimes-tu les défis, le plein air, les boussoles, la marche?

Si oui, cette activité est faite pour toi. Nous appliquerons les mesures sanitaires en place au moment planifié.

**Quand? Mercredi 3 mars, 9 h 30 à 13 h**

> Inscris-toi dès maintenant en envoyant un Mio à Catherine Leclercq.



## ATELIER PRÊT À CUISINER

Inscris-toi à cette activité culinaire unique! On va t'offrir gratuitement une boîte avec des ingrédients prêts pour cuisiner. Tu auras simplement à suivre la recette de ton côté ou en groupe pendant un cours en ligne. Le thème : cuisine du monde.

> **Inscription obligatoire avant le 17 février, à 16 h**, en envoyant un Mio à Catherine Leclercq.

Activité gratuite. **Quantité limitée de boîtes offertes.** Premier inscrit, premier servi.

**On cuisine quand?**

**Mardi 23 février, de 19 h 30 à 20 h 30**