



CAHIER DES
ACTIVITÉS
2022-2023

PÉRIODE D'INSCRIPTION

**9, 13 ET 14 SEPTEMBRE 2022 DE 11H30 À 12H00
À LA PLACE PUBLIQUE**

FRAIS D'INSCRIPTION : PAYABLES AVANT LE VENDREDI 14 OCTOBRE

ACTIVITÉS SPORTIVES INTER-ÉCOLES (EX. : FOOTBALL ET FUTSAL) :
VEUILLEZ PRENDRE ENTENTE AVEC LES RESPONSABLES



Sylvain Véronneau : animateur à la vie étudiante
Téléphone : 819 849-4825 poste 5024
Courriel : sylvain.veronneau@cshc.gouv.qc.ca
Site Web: <http://lafrontaliere.cshc.qc.ca>



facebook.com/frontaliere005



[lafrontaliere005](https://www.instagram.com/lafrontaliere005)

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Album, bague et mosaïque	<p><u>À déterminer</u></p> <p>5^e sec Maximum de 10 élèves</p>	Ce comité organisateur voit à la conception et à la création de l'album ainsi que de la mosaïque des finissants. Il est aussi responsable des bagues et des vêtements de sport à l'effigie des finissants. Il planifie et organise aussi le déjeuner des finissants.	Aucun
Badminton inter-écoles	<p><u>Lundi et mercredi</u> 15 h 15 à 17 h 00</p> <p>Pour tous</p>	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) et possibilité de 1 ou 2 tournois civil(s). Les élèves seront divisés en 2 groupes. Prévoir 5 tournois de fin de semaine.	50,00 \$
Basketball intra-muros	<p><u>À déterminer</u></p> <p>Pour tous</p>	Initiation au basketball. Possibilité de jouer des parties hors concours. Possibilité de basketball inter-écoles.	Aucun
Brigades culinaires	<p><u>Mardi</u> 15 h 30 à 17 h 30</p> <p>Pour tous Maximum de 25 personnes</p>	Viens apprendre à cuisiner et approfondis tes connaissances culinaires et nutritionnelles avec deux chefs qui animent les ateliers et partagent leur passion pour la cuisine. Les Brigades culinaires, ce sont 20 ateliers culinaires pratiques qui comprennent 3 défis (combat des Brigades, finales régionale et provinciale). Cette activité est réalisée en partenariat avec la Tablee des chefs.	Aucun
Cadets	<p><u>Mercredi :</u> 18 h 30 à 21 h 00</p> <p>Pour tous</p>	Organisation paramilitaire : cours de cartographie, survie en forêt, tir sportif à la carabine et biathlon, exercices en plein air de fin de semaine, fanfare militaire, camps d'été, rappel, canots et plusieurs autres activités. L'activité aura lieu à l'église St-Jean de Coaticook.	Aucun
Café Tandem/ Boutique SumMode	<p><u>Lundi au vendredi :</u> 7 h 35 à 8 h 15 11 h 35 à 12 h 10</p> <p>Pour tous</p>	Cette année, l'équipe du café Tandem sera jumelée à celle de la boutique SumMode. Nous sommes à la recherche de jeunes intéressés à vivre l'expérience d'un véritable café qui possède plusieurs vocations. Il s'agit essentiellement de préparer et servir croissants, muffins, biscuits, bagels, smoothies et de vendre les articles de la Boutique SumMode.	Aucun
Cantine	<p><u>Lors des événements</u></p>	Nous sommes à la recherche d'élèves pour vendre des croustilles, des boissons fraîches et autres produits lors des soirées comme la Soirée artistique, le Gala Méritas, etc.	Aucun
Cheerleading inter-écoles	<p><u>Mardi et jeudi :</u> 15 h 30 à 17 h 30</p> <p>Pour tous</p>	Ce sport d'équipe intègre un mélange de danse, de gymnastique et de pyramides. Pendant l'année, vous apprendrez une chorégraphie qui sera présentée en compétition. Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ)	50,00 \$

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Club de course	<u>Mardi et jeudi :</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Lorsqu'on est débutant ou qu'on reprend la course, c'est plus facile de se motiver le premier jour que durant toute l'année. Mais pas besoin d'être seul ! La course est un sport individuel qui peut se pratiquer en groupe. Le club de course La Frontalière te permettra de rester motivé, de progresser et aussi de recevoir du soutien et des conseils. On se rejoint devant le centre sportif de La Frontalière tous les mardis et jeudis après l'école. La distance et le parcours de chaque sortie varient en fonction des participants et participantes.	Aucun
Club des jeunes entrepreneurs de demain	<u>À déterminer</u> <u>Un midi par semaine</u> 2 ^e à 5 ^e secondaire	Tu auras l'occasion d'être initié au monde de l'entrepreneuriat et tu pourras réaliser ton propre projet entrepreneurial. Que ce soit via des ateliers en petits groupes, des conférences d'entrepreneurs chevronnés ou simplement par le biais d'un accompagnement personnalisé, le programme entrepreneurial Incubateur JED souhaite fournir l'occasion à tous de devenir les futurs leaders de demain.	Aucun
Club de natation inter-écoles	<u>Lundi, mardi et jeudi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) dans le but de faire des compétitions avec d'autres jeunes.	50,00 \$
Coop étudiante	<u>À déterminer</u> Pour tous	Nous sommes à la recherche d'élèves pour vendre des fournitures scolaires et d'autres articles de la boutique "Espace Summum" durant la semaine.	Aucun
Cours de danse	<u>Mercredi :</u> 15 h 30 à 16 h 30 Au Centre Diver' Action Pour tous	Apprentissage d'une chorégraphie de Hip-Hop pour la Soirée artistique.	Aucun
Cours de premiers soins	<u>Une journée en novembre</u> <u>8h15 à 16h15</u> Pour tous	La formation en premiers soins de niveau C prépare les apprenants au moyen d'un contenu théorique, de démonstrations et d'exercices. Ce que tu auras acquis à la fin de la formation : les connaissances et le savoir-faire dont tu as besoin pour les urgences en matière de santé les plus fréquentes. Tu seras capable d'intervenir lors d'un arrêt cardiaque chez l'adulte, l'enfant et le bébé. Tu verras la désobstruction des voies respiratoires chez l'adulte, l'enfant et le bébé, le défibrillateur externe automatisé, les allergies sévères et les premiers soins de base dont les hémorragies, les fractures, les blessures à la colonne vertébrale, les intoxications, les problèmes médicaux, les trousse de premiers soins et bien plus.	20,00\$

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Équipe technique	<u>Rencontre : une fois par mois et selon les événements</u> Pour tous	Cette équipe s'occupe de la régie du son, de l'éclairage et des accessoires durant les différents événements.	Aucun
Football Cadet inter-écoles	<u>Printemps 2023</u> 1 ^{re} à 3 ^e secondaire	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ). Première rencontre au mois de décembre 2022.	100,00\$
Futsal (soccer intérieur) inter-écoles	<u>À déterminer</u> Garçons et filles Avoir déjà joué constitue un atout	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) en D3 ou D4 : environ douze parties en saison régulière, laquelle débute au retour de la semaine de relâche. <ul style="list-style-type: none"> À compter de novembre, mini-parties informelles le midi Les séances d'entraînement officielles commencent en janvier, en fin de journée Les séries éliminatoires prennent fin début mai Sélection possible en fonction du nombre d'inscriptions Belle occasion, à bon prix, d'améliorer ses habiletés techniques 	50,00 \$
Gala Méritas	<u>À déterminer</u> Sur l'heure du midi Pour tous Maximum de 6 élèves	Le Gala Méritas récompense les résultats scolaires, l'effort et la persévérance des élèves. Pour en faire un moment inoubliable, nous avons besoin de jeunes créatifs qui désirent participer à l'animation de cet événement. Voici les tâches que cela implique : écrire les textes pour la présentation des matières, participer à la réalisation des capsules vidéo, trouver les accessoires et les costumes nécessaires pour les capsules et animer le gala.	Aucun
Golf	<u>À déterminer</u> Pour tous	Participation à la ligue des Cantons-de-l'Est (RSEQ): 3 ou 4 tournois au printemps 2023	50,00\$
Graduation (Financement)	<u>À déterminer</u> 5 ^e sec.	Ce comité se consacre du financement.	Aucun
Harmonie	<u>À déterminer</u> <u>Un midi</u> Pour les musiciens	L'harmonie s'adresse à tous ceux qui ont déjà une base instrumentale en musique.	Aucun
Hockey sur glace inter-écoles	<u>À déterminer</u> Pour tous	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) : environ 18 parties	100,00\$
Improvisation	<u>Lundi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Initiation au monde de l'improvisation. Possibilité de participer à la ligue d'improvisation après les Fêtes.	Aucun

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Ingénieurs en herbe	<u>À déterminer :</u> Pour tous	Cet atelier te permettra d'apprendre les techniques de soudure à l'étain. Tu apprendras également à travailler avec une plaque de montage pour réaliser des circuits et valider son fonctionnement avant de construire ton propre modèle. Tu pourras par la suite réaliser un circuit de DEL en série et/ou en parallèle, une mini-lampe de poche, un jeu d'adresse et un robot miniature. À ton rythme, tu pourras réaliser différents projets parmi les 13 qui te seront proposés, dont une lampe de poche « Iron Man » et un jeu de Tic-Tac-Toe. Tu pourras aussi fabriquer des circuits imprimés et ainsi construire le cavalier des vagues, un détecteur d'énergie, un détecteur de mensonges, des lumières clignotantes et un piano électronique. Si tu es un « ancien ingénieur », tu pourrais également servir de mentor aux ingénieurs débutants.	Aucun
Initiation au tir à l'arc Acti-Sports	<u>Vendredi</u> 18 h à 19 h Pour tous	Saisis l'opportunité de découvrir une activité qui sort de l'ordinaire aux côtés d'archers expérimentés.	Aucun
Motocross-Passion	<u>Un midi par cycle de 9 jours</u> <u>et</u> en soirée à l'occasion Pour tous	Ce groupe de passionnés est un rassemblement où tu pourras échanger afin de connaître, d'apprendre et de découvrir plusieurs choses en lien avec la pratique du motocross. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Mécanique et entretien de base ✓ Importance et compréhension d'une suspension bien ajustée ✓ Différence entre le MX et l'Enduro ✓ Découverte des pistes MX au Québec ✓ Rencontre de pilotes d'expérience ✓ Magasinage de ses pièces de remplacement Bref, si tu es un/une passionné(e) et que tu souhaites te pousser à un niveau supérieur, c'est pour toi!	Aucun
Musculation	<u>Le midi :</u> Pour tous	La carte étudiante de l'élève est obligatoire.	Aucun
Parkour	<u>À déterminer</u> Pour tous	En collaboration avec Acti-sports de la MRC de Coaticook, nous offrons un parcours d'obstacles. Ce cours combine des éléments de gymnastique et de l'art du mouvement.	Aucun
Pratique instrumentale (libre ou avec accompagnement)	<u>À déterminer</u> <u>Un midi</u> Pour tous	Les élèves auront accès à un instrument de musique. Ils pourront, s'ils le désirent, bénéficier d'un accompagnement.	Aucun
Production vidéo	<u>À déterminer</u> Une rencontre par semaine après l'école Pour tous Maximum de 6 élèves	De la scénarisation jusqu'au montage vidéo en passant par les différents aspects d'un tournage, tu découvriras un monde impressionnant caché derrière la caméra.	Aucun

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Radio étudiante	<u>Matin et midi</u> Pour tous	La radio étudiante recherche des personnes pour animer, faire la sélection musicale et créer des publicités. Tu n'es pas gêné et désires parler de ce qui t'intéresse, la radio Summum est pour vous. (5 équipes de 2 ou 3 personnes et du lundi au vendredi).	Aucun
Ski/planche à neige	<u>4 sorties</u> Pour tous	Pour les amateurs de ski et de planche à neige, 4 sorties sont prévues. <ul style="list-style-type: none"> • Jeudi 22 décembre (jour 7), toute la journée • Vendredi 27 janvier (journée pédagogique), toute la journée • Lundi 6 février (journée pédagogique), toute la journée • Jeudi 9 mars (jour 6), 4^e période et soirée 	50,00\$ + location d'équipement (80,00\$ payables à l'inscription, au besoin)
Sorties de filles en plein air	<u>À déterminer</u> Filles Maximum de 10 filles	Les chèvres de montagne t'offrent une série d'événements en plein air qui te permettront de te dépasser, d'apprendre et surtout d'avoir du plaisir entre filles, dehors! On vous attend dehors!	Aucun
Volleyball inter-écoles	2 fois/ semaine Pour tous	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) : 5 tournois minimum (division 2 ou 3).	50,00 \$
Yoga Acti-Sports	<u>Mercredi</u> 15 h 45 à 16 h 45 Pour tous	Que tu sois de niveau débutant, intermédiaire ou avancé dans ta pratique du yoga, ce groupe est parfait pour toi! Peu importe ton expérience, tu trouveras ton compte, et notre monitrice t'aidera à progresser de manière sécuritaire et adaptée à tes besoins.	Aucun

Catégories d'âges du RSEQ pour les sports inter-écoles :

BADMINTON, FUTSAL, NATATION :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2008 au 30 septembre 2010
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2006 au 30 septembre 2008
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2004 au 30 septembre 2006

FOOTBALL :	
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2008 au 30 septembre 2010

HOCKEY SUR GLACE :	
M14	Du 1 ^{er} octobre 2008 au 30 septembre 2010
M15	Du 1 ^{er} octobre 2007 au 30 décembre 2009
M18	Du 1 ^{er} juillet 2004 au 31 décembre 2007
*Les élèves-athlètes nés entre le 1 ^{er} octobre 2007 et le 31 décembre 2007 ont la possibilité d'évoluer en M15 ou en M18.	

VOLLEYBALL :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2008 au 30 septembre 2009
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2006 au 30 septembre 2008
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2004 au 30 septembre 2006