



CAHIER DES

ACTIVITÉS

2023-2024

PÉRIODE D'INSCRIPTION

**11, 12 ET 13 SEPTEMBRE 2023 DE 11 H 30 À 12 H
À LA PLACE PUBLIQUE**

FRAIS D'INSCRIPTION : PAYABLES AVANT LE VENDREDI 13 OCTOBRE

ACTIVITÉS SPORTIVES INTERÉCOLES (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	<u>À déterminer</u> 5 ^e sec Maximum de 10 élèves	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 interécoles	<u>Lundi et mercredi</u> 15 h 15 à 17 h Pour tous	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.	100 \$
Bal de fin d'études (Graduation) (Financement)	<u>À déterminer</u> 5 ^e sec.	Ce comité se consacre au financement.	Aucun
Brigades culinaires	<u>Mardi</u> 15 h 30 à 17 h 30 Pour tous Maximum de 25 personnes	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
Café Tandem/ Boutique SumMode	<u>Lundi au vendredi :</u> 7 h 35 à 8 h 15 11 h 35 à 12 h 10 Pour tous	L'équipe du café Tandem est 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	<u>Lors des événements</u>	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
Carrément gourmand : Pâtisseries en herbe	<u>À déterminer</u> 1 fois/2 semaines entre 15 h 15 et 16 h 30 1 ^{re} et 2 ^e secondaire	L'activité consiste à comprendre les procédés de la pâtisserie avec la création de simples desserts de toutes sortes. En équipe de deux, les élèves pourront mettre la main à la pâte pour confectionner biscuits, muffins, carrés sucrés, sucre à la crème et bien d'autres.	Aucun

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Cheerleading interécoles	<u>Mardi et jeudi :</u> 15 h 30 à 17 h 30 Pour tous	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)	100 \$
Cirque Aérien	<u>Mardi</u> 15 h 30 à 16 h 45 Pour tous Maximum de 10 élèves	Viens t'initier aux arts du cirque aérien avec les tissus et la corde lisse. Tu pourras développer tes habiletés techniques et artistiques à l'aide d'un entraînement complet. Chaque cours t'amènera à progresser vers des figures, des chutes et des enchaînements de plus en plus complexes. Basé sur un encadrement individuel adapté à chaque élève, le cirque aérien est fait pour toi si tu as envie d'une activité physique artistique, créative, haute en adrénaline, et où il te sera possible de te dépasser tout en t'amusant.	Aucun
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 de natation interécoles	<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.	100 \$
Comité LGBTQ+	<u>Horaire :</u> 1 fois/ 2 semaines Pour tous	Tu as envie d'une école ouverte et inclusive? Tu voudrais que chaque élève de l'école se sente accepté et en sécurité ? Tu aimerais contribuer à la mise en place d'activités et d'ateliers d'informations afin de démystifier « les différences »? Tu souhaites avoir un lieu « safe space » où il sera possible d'échanger sur les réalités des communautés LGBTQ+? Tu veux faire partie des discussions et des décisions sur les moyens à mettre en place? Si oui, ce comité est pour toi!	Aucun
Comité Interculturel	<u>À déterminer</u> 1 rencontre/2 semaines Pour tous	Tu as envie de t'impliquer dans un comité qui te fera voyager à travers différentes cultures et langues? Tu aimes prévoir et organiser des activités à l'école qui sortent de l'ordinaire? Tu as une grande curiosité et une soif d'en apprendre sur le monde? Rejoins le Comité interculturel pour faire une différence. Les activités que tu pourras organiser sont nombreuses et variées. Par exemple, la planification de tournois sportifs internationaux, de dégustations de plats d'ailleurs, de cours de danses africaines ou latines sont des idées d'activités possibles. Le comité t'attend!	Aucun

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
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>Jeudi :</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
Danse Country	<u>Mercredi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Cours d'initiation à la danse country avec Winslow Dancers. Élaboration d'une chorégraphie présentée à la Soirée Artistique. Du 4 octobre 2023 au 27 mars 2024	Aucun
Défi des filles	<u>À déterminer</u> Filles Maximum de 10 filles	Viens participer à des activités uniques qui te permettront d'essayer des activités que tu n'as peut-être pas l'occasion de faire avec ta famille. Ici, c'est le rassemblement au féminin pour avoir du plaisir et apprécier le plein air.	Aucun
Équipe technique	<u>Jeudi</u> 15 h 15 à 16 h 30 et selon les événements Pour tous	Cette équipe s'occupe de la régie du son, de l'éclairage et des accessoires durant les différents événements.	Aucun
Football Cadet interécoles	<u>Printemps 2024</u> 1 ^{re} à 3 ^e secondaire	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ). Première rencontre au mois de décembre 2023.	200 \$
Futsal (soccer intérieur) Interécoles	<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 	100 \$
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

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Golf	<u>À déterminer</u> Pour tous	Apprentissage des techniques et des règles du golf, que vous soyez débutant ou intermédiaire. Pratiques intérieures et extérieures. Participation à la ligue des Cantons-de-l'Est (RSEQ): 3 ou 4 tournois au printemps 2024	100 \$
Improvisation	<u>À déterminer</u> Pour tous	Initiation au monde de l'improvisation. Possibilité de participer à la ligue d'improvisation après les Fêtes.	Aucun
Ingénieurs en herbe	Jour 3 et 8 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
Jiu-Jitsu brésilien	<u>Mercredi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous Maximum de 12 élèves	Le BJJ consiste à amener l'adversaire au sol pour établir une position avantageuse d'où on peut mettre fin au combat en appliquant une soumission. Cet art martial améliore la condition physique, développe la discipline et la résolution de problèmes, et renforce la confiance en soi. C'est un jeu intense et tumultueux qui offre un environnement sûr pour la croissance physique, mentale et sociale.	Aucun
Motocross-Passion	<u>Un midi par cycle de 9 jours</u> et en soirée à l'occasion Pour tous	Ce groupe de passionnés est un rassemblement où tu pourras échanger afin de découvrir plusieurs aspects 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 d'identité de l'élève est obligatoire.	Aucun

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	COÛT
Musique	<u>À déterminer</u> Un midi Pour tous	Pratique instrumentale libre ou avec accompagnement avec prêt d'instrument. Les élèves auront accès à un instrument de musique. Ils pourront, s'ils le désirent, bénéficier d'un accompagnement.	Aucun
Production vidéo	<u>Mardi</u> 15 h 15 à 17 h et selon les projets à réaliser 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
Radio étudiante	<u>Lundi</u> 15 h 15 à 17 h et les matins et midis 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 toi. (5 équipes de 2 ou 3 personnes du lundi au vendredi). Pour les amateurs de ski et de planche à neige, 4 sorties sont prévues.	Aucun
Ski/planche à neige	<u>4 sorties</u> Pour tous	<ul style="list-style-type: none"> • Vendredi 22 décembre (jour 5), toute la journée • Vendredi 26 janvier (journée pédagogique), toute la journée • Vendredi 1^{er} mars (journée pédagogique), toute la journée • Mercredi 13 mars (jour 7), 4^e période et soirée <p>N.B. : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison</p>	100 \$ + Location d'équipement (100 \$ payable à l'inscription)
Volleyball interécoles	<u>À déterminer</u> 2 fois/ semaine Pour tous	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ) : 5 tournois minimum (division 3 ou 4).	100 \$

Catégories d'âges du RSEQ pour les sports interécoles :

BADMINTON, FUTSAL, NATATION :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2007 au 30 septembre 2009
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2005 au 30 septembre 2007

FLAG FOOTBALL, FOOTBALL :	
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2008 au 30 septembre 2011

VOLLEYBALL :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2010
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2007 au 30 septembre 2009
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2005 au 30 septembre 2007



Centre de formation
professionnelle de
Coaticook - CRIFA

En collaboration avec le Crifa