



# TON ACTIVITÉ “PERSO”

Voici la description des  
activités qui s’offrent à toi, tu  
dois faire un choix de 1 à 4!

Qu’aimerais-tu faire  
cette année?



| Activités offertes   |                                     | Descriptions  | Prérequis ou critères  |
|--|-------------------------------------|---|------------------------|
|    | <b>Ateliers de chant</b>            | Tu as un intérêt pour le chant? Que tu sois débutant ou avancé, joins-toi à nous pour explorer une multitude de chansons et améliorer ta technique vocale dans une ambiance décontractée.   |                        |
|    | <b>Ateliers d'écriture</b>          | L'écriture t'intéresse? C'est le moment ou jamais de libérer ton narrateur intérieur. Cette période te permettra de travailler tes textes, de les partager, de recevoir de la rétroaction et de t'améliorer.  |                        |
|    | <b>Ateliers de langues diverses</b> | Dans cette activité, nous ferons l'apprentissage de langues par les jeux, les images, la cuisine et tout ce qui nous semble aidant. L'anglais, l'espagnol, l'allemand et tout autre langue que l'on souhaite explorer. Débutons par le vocabulaire et visons les conversations plus tard dans l'année.  |                        |
|    | <b>Ateliers de relaxation</b>       | Dans cette ère où tout va trop vite, où le stress et l'anxiété font souvent partie de nos vies, viens prendre le temps de relaxer. Explore et découvre les activités qui te font du bien, qui te permettent de te vider la tête: lecture, casse-tête, bricolages simples (Diamond art, peinture à numéro, mandalas). Participe à divers ateliers visant à te détendre: initiation au yoga et à la méditation, découverte des vertus de l'aromathérapie, dégustation de tisanes et autres.                             |                        |
|  | <b>Ateliers Zen</b>                 | Influencée par une passion pour ce domaine et une expérience acquise lors de nombreux voyages, cette période vise le bien-être du corps et de l'esprit ainsi que la mise en forme. Les élèves seront guidés dans un entraînement qui sera basé sur les principes du yoga, du pilates, des étirements et de la méditation.   |                        |
|  | <b>Baseball/softball</b>            | Tu veux améliorer tes performances au baseball ou au softball? Tu adores pratiquer tout simplement ce sport? Viens travailler tes habiletés techniques et viens solliciter tes aptitudes au travers différentes activités et situations proposées. Des situations de matchs ainsi que des matchs sont à l'horaire.  | Avoir un gant de balle |
|  | <b>Club de lecture</b>              | Vous aimez les aventures, les mystères et les mondes imaginaires ? Vous cherchez à explorer de nouveaux genres littéraires et à partager votre passion pour la lecture avec d'autres passionnés ? Rejoignez le Club de lecture ! Vous découvrirez des livres captivants, échangerez vos impressions avec d'autres passionnés et aurez l'opportunité de proposer vos coups de cœur. Que vous aimiez les mangas, la science-fiction, les romans historiques ou les récits policiers, il y en aura pour tous les goûts ! |                        |

|  |                                |   |   |
|--|--------------------------------|---|---|
|  | <p><b>English Club</b></p>     | <p>The English Club est un lieu permettant aux élèves d'utiliser l'anglais dans un cadre décontracté. Vous aurez la possibilité de mettre en pratique de nombreuses compétences dans un cadre qui ressemble davantage à la vraie vie. Activités proposées : Jeux de société, quiz, sorties extérieures, discussions, lecture, séries télé...</p>  | <p>Un seul critère:<br/><b><u>we speak English!</u></b></p>               |
|  | <p><b>Génie en herbe</b></p>   | <p>Joueur ou joueuse de Trivia Crack, le Génie en herbe est pour vous. Cette activité est une compétition axée sur la maîtrise de connaissances générales. Il n'est pas nécessaire d'être un Albert Einstein, car une préparation à ce genre de jeu questionnaire se fera dans les débuts de l'activité. Par la suite, lorsque le niveau de compétence sera plus élevé, des parties seront organisées afin de se mesurer aux "meilleurs et meilleures" de l'école. Le tout se fera dans un climat de camaraderie et de jeu. Les connaissances générales sont variées et touchent les domaines de la géographie, l'histoire, la science, l'astronomie, la médecine, la culture, le sport, les langues, la mécanique, les animaux, etc.</p> |   |
|  | <p><b>Gymnastique</b></p>      | <p>Cette activité te permettra d'apprendre les bases de la gymnastique au sol. Tu pourras t'initier à des acrobaties et à des enchaînements. En lien avec le programme de badge Gymcan.</p>   |   |
|  | <p><b>Hockey sur glace</b></p> | <p>Les élèves profiteront d'une heure de glace à l'aréna. Des exercices pour tous les niveaux de joueurs seront proposés. Il y aura aussi des matchs à la fin de la période.</p>  | <p>Patins, casque, gants (minimum) et <i>protège-cou</i> <sup>1</sup></p> |
|  | <p><b>Jeux de société</b></p>  | <p>Les élèves se familiariseront avec différents jeux de société et jeux de cartes. Ils apprendront également à jouer à Donjons et Dragons, où ils se familiariseront avec la structure du jeu afin de jouer en tant que joueur ou maître de jeu.</p>   |   |
|  | <p><b>Journal étudiant</b></p> | <p>Tu as beaucoup de choses à dire ? Tu débordes de créativité ? Cette activité est pour toi. Joins-toi à l'équipe du nouveau journal étudiant. Tu auras la chance de t'exprimer et de créer des textes, des BD, des horoscopes, des sondages, des éditoriaux, etc. Écrire, juste pour le plaisir d'écrire.</p>   |   |
|  | <p><b>Mandalas</b></p>         | <p>Pourquoi faire des mandalas? Cette activité passion mandala t'apportera un moment de détente et de bien-être dans ta journée. Il te permettra d'exprimer tes émotions, ta créativité, de réduire ton stress et de t'aider à oublier tes soucis dans un climat calme et apaisant. Des mandalas de tous les genres te seront proposés à toutes les semaines.</p>   | <p>Apporte tes crayons de couleur!</p>                                    |

1: Si votre enfant n'en possède pas, l'école pourra lui en fournir un.

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
|  | <p><b>Musique</b></p>                                       | <p>Tu aimes la musique? Tu aimerais apprendre le piano, la guitare, le drum, le yukulélé, le saxophone, la trompette ou tout autre instrument? Tu joues peut-être déjà d'un instrument et tu aimerais parfaire tes connaissances? Alors cette activité est pour toi! Tu pourras utiliser gratuitement un instrument et des partitions ainsi que de pratiquer en solo ou en petit groupe pour ton apprentissage.</p>  |  |
|  | <p><b>Programmation Lego EV3</b></p>                        | <p>Dans cette activité, tu pourras apprendre à programmer un robot que tu as conçu afin de réaliser différents défis avec celui-ci.</p>  |  |
|  | <p><b>Restauration de meubles</b></p>                       | <p>Cette activité est parfaite pour des jeunes intéressés à donner une seconde vie à des meubles endommagés ou qui ont besoin de leurs talents en arts pour qu'on les apprécie à nouveau.</p>  |  |
|  | <p><b>Salle d'entraînement (Musculaton)</b></p>             | <p>Passion musculaton offre la possibilité aux élèves de développer leurs aptitudes physiques et mentales au moyen d'un entraînement en salle. Intégrer la musculaton dans son régime de vie est une expérience enrichissante pour les élèves qui ont à cœur leur santé globale. L'entraînement musculaire améliore entre autres la performance physique, la santé cardiovasculaire, la posture, la santé osseuse, la concentration, l'estime de soi, la qualité du sommeil, et ce, tout en réduisant les symptômes dépressifs, l'anxiété, la fatigue, les risques de blessures. La salle d'entraînement de La Frontalière offre différents appareils et poids libres convenant autant aux initiés qu'aux débutants. Différents programmes seront disponibles.</p> |  |
|  | <p><b>Soccer</b></p>  | <p>Différentes activités et divers exercices (courtes parties, exercices de tirs ou de passes, maîtrise du ballon, etc.) seront mis de l'avant dans le but de parfaire les habiletés des élèves dans ce sport. De plus, cet atelier sera une excellente occasion de bouger dans une ambiance agréable.</p>   |  |
|  | <p><b>Spinning</b></p>                                      | <p>Préparez-vous pour un entraînement rythmé au son de la musique et des lumières. Entraînement par intervalles de courte durée à haute intensité qui s'adapte à tous les niveaux de condition physique.</p>   |  |
|  | <p><b>Tricot et crochet</b></p>                             | <p>Plongez dans un océan de créativité avec notre période dédiée au tricot et au crochet ! Que ce soit en réalisant des Amigurumi, des bas, des tuques ou des lavettes, explorez un monde où chaque maille devient une œuvre d'art, où les couleurs se mêlent pour créer des chefs-d'œuvre uniques. Cette activité a aussi pour but de favoriser les moments de détente et de partage, où les doigts s'animent pour tisser des histoires aussi colorées que les foulards qui tomberont des aiguilles.</p>  |  |
|  | <p><b>Volley-ball intérieur et volley-ball de plage</b></p> | <p>Les élèves pourront améliorer leurs habiletés techniques en volleyball à travers les différentes activités proposées. Ils auront aussi la chance de se pratiquer en situation de match. Les élèves auront une initiation au volleyball de plage.</p>  |  |