

BLOC 1

TON ACTIVITÉ “PERSO”

Voici la description des
activités qui s’offrent à toi.

Tu dois faire 4 choix selon tes
priorités! Qu’aimerais-tu faire
comme activité?



Activités offertes (Bloc 1)

Pour les élèves de 1^{re} secondaire et d'adaptation scolaire CPT/COM/CLR/Z.

Activités offertes		Descriptions	Prérequis ou critères
	Apprentissage de la natation	Tu aimes être dans l'eau et t'amuser en bougeant ? Inscris-toi à l'activité de natation ! Nous ferons surtout des longueurs de piscine pour t'aider à améliorer ta technique de nage tout en t'amusant. <i>NB. L'entraînement débutera dès 8 h, il est possible que les parents doivent assumer le transport.</i>	Être capable de faire 25m (1 aller) à la nage, sans s'arrêter, peu importe la technique. Matériel requis: Avoir un maillot de bain de natation.
	Badminton	Tu veux t'initier au badminton ou encore raffiner tes techniques? Tu aimes ce sport et aimerais avoir plus d'opportunités pour le pratiquer? Cette activité te permettra de faire tout cela à travers des exercices, des ateliers et des matchs. Viens bouger tout en apprenant!	Il serait préférable d'avoir ta propre raquette de badminton. ¹
	Cardio, forme et tonus	Tu veux améliorer ton endurance cardiovasculaire, renforcer l'ensemble de ton corps et stimuler ta dépense énergétique grâce à une série d'exercices dynamiques, accessibles et variés? Les mouvements incluent des sauts, des déplacements, des exercices au sol et des enchaînements de type circuit. Pour un entraînement complet qui combine cardio, tonus musculaire, flexibilité et coordination, c'est pour toi!	
	Club de lecture	Passionnés de lecture recherchés! Tu cherches à partager tes coups de cœur littéraires? Rejoins le club de lecture! Tu seras parmi les premiers à avoir accès aux nouveautés de la bibliothèque. Tu pourras échanger tes impressions et découvrir les coups de cœur des autres membres du groupe. Tu pourras enfin avoir du temps fixé à l'horaire pour profiter de ton passe-temps préféré !	
	Club d'écriture	Tu aimes écrire, inventer et rêver ? Rejoins-nous pour explorer des histoires, inventer des mondes et partager ta passion avec d'autres mordus de mots ! Tu pourras participer à des ateliers te permettant de découvrir différents genres et styles d'écriture ou encore poursuivre ton propre projet, tout ça avec l'aide de l'enseignant et des autres apprentis écrivains.	
	Danse country	Ce cours est parfait pour découvrir les pas de base et apprendre des danses country de niveau débutant et novice. Que tu sois débutant(e) ou juste curieux(se) et que tu as envie d'essayer, viens t'amuser, te dépenser et danser en groupe dans une ambiance conviviale et dynamique !	

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

NOTE : Il est possible que vous n'ayez pas votre 1^{er} choix et que nous procédions par tirage au sort à l'intérieur de vos 4 choix.

Faites des choix judicieux, car **AUCUN CHANGEMENT** d'activité ne sera possible par la suite.

Veuillez faire vos choix rapidement sur le portail-parent, car un retard pourrait pénaliser votre enfant.

Activités offertes (Bloc 1)

Pour les élèves de 1^{re} secondaire et d'adaptation scolaire CPT/COM/CLR/Z.

	Études	Tu aimes prendre le temps d'étudier et de faire tes devoirs à l'école, cette période est pour toi! Tu auras la chance de bénéficier d'un enseignant à ta portée tous les jours afin de te permettre de terminer tes travaux.	
	Gymnastique	Cette activité te permettra d'apprendre les bases de la gymnastique au sol. Tu pourras t'initier à des acrobaties et à des enchaînements. Un programme qui contient 6 niveaux de difficulté est suivi.	
	Initiation au tricot	Dans ce cours d'initiation, tu apprendras les bases du tricot : comment tenir les aiguilles, faire tes premières mailles, réaliser des petits projets personnels et peut-être créer ton premier foulard météo. Pas besoin d'expérience, juste de la curiosité et un peu de patience. Rejoins-nous pour un moment créatif, relaxant et plein de découvertes !	
	Jeux de société	Envie de relever des défis, de réfléchir, de bluffer ou de coopérer tout en t'amusant ? Rejoins l'activité de jeux de société pour découvrir ou redécouvrir des classiques comme les échecs, les dames, Uno ou Carcassonne, mais aussi des jeux plus modernes comme Magic: The Gathering ou Saboteur. Viens t'amuser, rencontrer d'autres joueurs et développer ton esprit d'équipe.	
	Mandalas	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 toutes les semaines.	Avoir un intérêt pour le coloriage et le dessin. Apporte tes crayons de couleur!
	Musique	Tu as déjà joué d'un instrument de musique? Tu voudrais poursuivre ton apprentissage et parfaire tes connaissances au piano, à la guitare, au drum, au yukulélé, ou tout autre instrument à vent, alors cette activité est pour toi! Tu pourras utiliser gratuitement un instrument et des partitions afin de pratiquer en solo ou en petit groupe.	Avoir déjà joué d'un instrument.
	Programmation Arduino	Tu as déjà programmé un robot (LEGO EV3)? Tu t'intéresses à l'électronique? Tu aimerais apprendre ou améliorer tes connaissances en programmation et en fabrication de circuits électriques? Cette activité est pour toi.	
	Salle d'entraînement (Musculature)	Les élèves pourront intégrer de saines habitudes de vie à leur quotidien via la musculature. Ils développeront un programme d'entraînement en lien avec leurs objectifs personnels. Les élèves apprendront à s'entraîner de façon sécuritaire afin d'éviter les blessures.	Avoir un intérêt pour la musculature en salle

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

NOTE : Il est possible que vous n'ayez pas votre 1^{er} choix et que nous procédions par tirage au sort à l'intérieur de vos 4 choix.

Faites des choix judicieux, car **AUCUN CHANGEMENT** d'activité ne sera possible par la suite.

Veuillez faire vos choix rapidement sur le portail-parent, car un retard pourrait pénaliser votre enfant.