

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 3

Pour les élèves de 4^e et 5^e secondaire

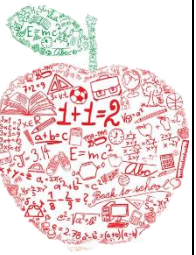
	Activités offertes	Descriptions	Prérequis ou critères
	Art de la scène	Tu as un esprit créatif? Tu aimes les arts et le fait de t'exprimer sur une scène devant un public? Cette passion est pour toi! Lors de la passion arts de la scène, tu auras la chance de naviguer à travers plusieurs formes d'arts qui se jouent sur une scène. Que ce soit l'improvisation, le théâtre, le théâtre d'ombres, le théâtre de marionnettes et plein d'autres, tout le monde y trouvera son compte. Les ateliers et les activités proposées seront adaptés selon l'intérêt des élèves qui y participeront. Les possibilités sont infinies. Il ne reste plus qu'à t'inscrire pour te mettre sous les projecteurs!	
	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 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.	
	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 de marche	Il n'y a rien de mieux que de débiter la journée par un grand bol d'air frais! Beau temps, mauvais temps, on commence la journée du bon pied. La marche a de nombreux bienfaits, elle permet de diminuer l'anxiété, d'oxygéner le cerveau, de favoriser le système immunitaire et bien plus encore. C'est une belle opportunité de bouger, dans la bonne humeur bien évidemment!	Avoir des espadrilles adéquates

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, **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 3

Pour les élèves de 4^e et 5^e secondaire

	Danse country	Dans cette activité, il te sera possible d'améliorer ou de pratiquer tes pas de danse country. Tu es de niveau intermédiaire, tu connais déjà pratiquement toutes les danses et tu veux les danser sans cours, car tu les apprends par toi-même? Cette activité est pour toi!	Connaître déjà presque toutes les danses
	Dessin	Tu aimes les arts et dessiner? Cette activité de dessin te permettra de te détendre et d'exprimer ta créativité à travers des dessins variés.	Crayons 4B, 5B, 6B et tes crayons de couleur
	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.	Vouloir 9 périodes d'études à son horaire.
	Études français enrichissement	Le français est ta bête noire ... Tu souhaites t'améliorer lorsque tu écris ou lorsque tu lis? Il y a des solutions pour toi! Viens travailler afin d'améliorer tes compétences et ainsi prendre confiance en toi. Tu seras également beaucoup plus efficace dans toutes tes autres matières.	
	Études mathématiques et sciences	Tu as les maths SN à ton horaire ? Bravo! Ce sont des maths stimulantes et pleines de défis. Ces périodes sont offertes pour ceux et celles qui veulent consolider leurs apprentissages en mathématique, tout particulièrement pour les maths SN4 et SN5, mais également pour CST4 et CST5. Si tu rencontres des difficultés et que tu souhaites t'améliorer, cette activité est pour toi! Aussi, des Chromebooks seront disponibles pour les rapports de lab que tu auras sûrement à faire en chimie et en physique.	
	Golf	Nouveauté! Tu as envie d'améliorer tes compétences au golf ? Viens travailler ton élan, tes approches et tes coups roulés dans cette période perso.	Connaissances de base en golf (avoir déjà joué une partie)
	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 !	

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, **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 3

Pour les élèves de 4^e et 5^e secondaire

	Jeux de société	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.	
	Journal étudiant	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.	Tu aimes écrire!
	Musique	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.	Avoir déjà joué d'un instrument.
	Natation	Tu aimes la natation, faire des longueurs et tu veux perfectionner ta technique dans les quatre styles de nage (papillon, dos, brasse et crawl) ? Cette activité est pour toi ! Le cours commencera un peu avant la période régulière et durera environ 1 h. Prépare-toi à relever le défi et à te dépasser dans l'eau ! <i>NB. L'entraînement débutera dès 7 h 45, il est possible que les parents doivent assumer le transport pour cette activité.</i>	Être capable de faire 50m (1 aller-retour) à la nage, sans s'arrêter, peu importe la technique. Matériel requis: Avoir un maillot de bain de natation.
	Salle d'entraînement (Musculature)	Passion musculature offre la possibilité aux élèves de développer leurs aptitudes physiques et mentales au moyen d'un entraînement en salle. Intégrer la musculature 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.	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, **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 3

Pour les élèves de 4^e et 5^e secondaire

	Soccer (Futsal)	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.	
	Spinning	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.	
	Yoga et pilates	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.	Avoir le goût de pratiquer le yoga et le pilates.
	Volley-ball	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.	

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, **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.