



CAHIER DES
ACTIVITÉS
2025-2026

PÉRIODE D'INSCRIPTION

**8, 9 ET 10 SEPTEMBRE 2025 DE 11 H 45 À 12 H 15
À LA PLACE PUBLIQUE**

FRAIS D'INSCRIPTION : PAYABLES AVANT LE JEUDI 25 SEPTEMBRE

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



Josianne Groleau : Animatrice à la vie étudiante
Téléphone : 819 849-4825 poste 5024
Courriel : Josianne.Groleau@csshc.gouv.qc.ca
Site Web: <http://lafrontaliere.cshc.qc.ca>

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
Autodéfense	<u>À déterminer</u> Pour les filles	Tu veux te sentir plus forte, plus confiante et prête à réagir ? Viens découvrir les bases de l'autodéfense dans une ambiance motivante sur l'heure du dîner ! Pas besoin d'être une experte en karaté, juste l'envie d'apprendre, de bouger et de te sentir bien dans ta peau suffisent. Techniques simples mais efficaces. Entre filles, sans jugement et avec du respect.	10 \$
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 civils. Les élèves seront divisés en 2 groupes. Prévoir 5 tournois de fin de semaine.	225 \$
Basketball interécoles	<u>À déterminer</u> Pour tous	Participation à la ligue des Cantons-de-l'Est (RSEQ) et possibilité de 10 à 12 parties.	225 \$
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>Mercredi :</u> 1 fois/2 semaines entre 15 h 15 et 16 h 30 1 ^{re} à 3 ^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
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)	225 \$

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	Coût
Club de Course	<u>Mardi et jeudi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Débutant ou coureur expérimenté, notre club est fait pour toi ! Participe à nos sorties de course, ouvertes à tous les niveaux. Que tu souhaites améliorer ta forme, te préparer pour une compétition ou simplement courir pour le plaisir, tu trouveras un groupe chaleureux et motivant. Pour plus d'information, rends-toi au local 3020 pour rencontrer Justine. On a hâte de courir avec toi!	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.	225 \$
Cours de danse	<u>Jeudi :</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Apprentissage d'une chorégraphie de Hip-Hop pour la Soirée artistique.	Aucun
Cours d'initiation à l'astronomie et club d'astronomie	<u>À déterminer</u> <u>Soirs après l'école</u> 4 ^e et 5 ^e sec.	Tu t'es déjà demandé ce qui se cache derrière les étoiles que tu vois le soir ? On te propose de plonger dans l'univers et de découvrir des sujets fascinants comme les secrets de la Lune, le fonctionnement du système solaire, l'histoire du cosmos depuis le Big Bang jusqu'à aujourd'hui, et les techniques pour observer le ciel la nuit. Tu comprendras aussi pourquoi la pollution lumineuse t'empêche de voir les étoiles comme il faut. C'est une occasion de mieux comprendre ce qui t'entoure... et ce qui se trouve bien au-delà.	25 \$
Danse Country	<u>Lundi</u> 15 h 30 à 16 h 30 Pour tous	Cours d'initiation à la danse country. Élaboration d'une chorégraphie présentée à la Soirée Artistique. D'octobre 2025 à avril 2026	75 \$
Défi des filles	<u>À déterminer</u> Filles Maximum de 12 filles	Viens participer à des sorties 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.	100 \$
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 2026</u> 1 ^{re} à 3 ^e secondaire	Participation à la ligue scolaire des Cantons-de-l'Est (RSEQ). Première rencontre au mois de décembre 2025.	300 \$

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	Coût
Futsal (soccer intérieur) Interécoles	<u>À déterminer</u> Pour tous	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.	175 \$
Gala Méritas	<u>À déterminer</u> Sur l'heure du midi Pour tous	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	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 2026	175 \$
Grand-Prix Ski-Doo de Valcourt	<u>Dimanche 15 février 2026</u> Pour tous	Viens assister à l'événement hivernal de courses le plus attendu en Amérique du Nord. Si tu aimes la vitesse, l'adrénaline et le sport motorisé, joins-toi à notre autobus! C'est entièrement gratuit et tu dois bien sûr aimer le froid!	Aucun
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 7 et 9 11h40 à 12h10 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

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	Coût
Jeux de société	<u>À déterminer</u>	Rejoignez-nous pour des moments de détente et de compétitions amicales autour de vos jeux de société préférés! Que vous soyez un stratège chevronné ou un amateur de jeux « casual », il y en aura pour tous les goûts. Cette activité est une excellente occasion de socialiser, de développer vos compétences en réflexion critique, en communication et en travail d'équipe, tout en vous amusant.	Aucun
	Pour tous	Au programme : des jeux classiques intemporels, des jeux de stratégies et des jeux plus rapides. Vous pouvez aussi apporter vos propres jeux pour les faire découvrir aux autres participants. Venez vous familiariser avec différents jeux de société, jeux de cartes et jeux de rôles.	
Motocross-Passion	Un midi par semaine	Ce groupe de passionnés est un rassemblement où tu pourras échanger afin de découvrir plusieurs aspects en lien avec la pratique du motocross. ✓ 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 tes 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
	Pour tous		
Musculation	<u>Le midi :</u>	La carte d'identité de l'élève est obligatoire.	Aucun
	Pour tous		
Production vidéo	<u>Mardi</u> 15 h 15 à 17 h et selon les projets à réaliser	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
	Pour tous Maximum de 6 élèves		
Radio étudiante	<u>Lundi</u> 15 h 15 à 17 h et les matins et midis	La radio étudiante recherche des personnes pour animer (actualité, annoncer la programmation musicale, publicités, etc.) et faire la sélection musicale pour créer une ambiance scolaire agréable. Tu adores la musique et tu as envie d'en parler davantage ? La radio Summum est pour toi ! Tous les midis (seront comblés par différentes équipes de 2-3 personnes) Une rencontre d'une heure sera prévue aux deux semaines (la journée sera décidée avec les élèves inscrits)	Aucun
	Pour tous		

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	Coût
Owl's Head			
Ski/planche à neige	<u>Vendredi</u> 19 décembre 2025 Pour tous	- Départ à 8 h 20 - Retour à 17 h - Minimum 35 inscriptions N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	45 \$ + Location d'équipement (35 \$ payable à l'inscription)
Sutton			
Ski/planche à neige	<u>Lundi</u> 5 janvier 2026 Pour tous	- Départ à 8 h - Retour à 17 h 30 - Minimum 35 inscriptions N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	50 \$ + Location d'équipement (35 \$ payable à l'inscription)
Mont Sainte-Anne/Massif Charlevoix/ Massif du Sud			
Ski/planche à neige	<u>21-22-23 janvier 2026</u> Pour les élèves de 3 ^e , 4 ^e et 5 ^e secondaire Aucun débutant	- Départ à 5 h 30 le 21 janvier - Retour à 21 h 30 le 23 janvier - Minimum 25 inscriptions - Aucune location Inclut : transport, billets de remontée, hébergement 2 nuits, 2 petits-déjeuners, 2 soupers, assurance annulation N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	655 \$/X Un dépôt minimum de 200 \$ non remboursable est exigible
Mont Tremblant			
Ski/planche à neige	<u>Vendredi</u> 6 février 2026 Pour tous	- Départ à 5 h 30 - Retour à 20 h - Minimum 40 inscriptions - Maximum 50 inscriptions - Aucune location N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	145 \$ Un dépôt non remboursable de 50 \$ est exigible
Orford			
Ski/planche à neige	<u>Vendredi</u> 27 février 2026 Pour tous	- Départ à 8 h - Retour à 16 h 45 - Minimum 35 inscriptions N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	40 \$ + Location d'équipement (35 \$ payable à l'inscription)
Bromont			
Ski/planche à neige	<u>Jeudi</u> 12 mars 2026 Pour tous	- Départ à 14 h - Retour à 22 h - Minimum 35 inscriptions N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	45 \$ + Location d'équipement (35 \$ payable à l'inscription)

ACTIVITÉS	HORAIRE ET CLIENTÈLE	DESCRIPTION	Coût
Owl's Head			
Ski/planche à neige	<u>Vendredi</u> 27 mars 2026 Pour tous	- Départ à 8 h - Retour à 17 h - Minimum 35 inscriptions N.B : Aucun remboursement sans billet médical. Aucun rabais pour détenteur de billet de saison	45 \$ + Location d'équipement (35 \$ 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).	225 \$

Catégories d'âges du RSEQ pour les sports interécoles :

BADMINTON, FUTSAL, NATATION :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2011 au 30 septembre 2013
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2007 au 30 septembre 2009
BASKETBALL :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2011 au 30 septembre 2012
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2010 au 30 septembre 2011
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2007 au 30 septembre 2010
FLAG FOOTBALL :	
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
FOOTBALL :	
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2010 au 30 septembre 2013
VOLLEYBALL :	
Benjamin	Du 1 ^{er} octobre 2011 au 30 septembre 2012
Cadet	Du 1 ^{er} octobre 2009 au 30 septembre 2011
Juvenile	Du 1 ^{er} juillet 2007 au 30 septembre 2009



Centre de formation
professionnelle de
Coaticook - CRIFA

