

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 groupe CT1/CT2/CLR/CTR et COM.

Activités offertes		Descriptions	Prérequis ou critères
	Badminton	<p>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!</p>	Il serait préférable d'avoir ta propre raquette de badminton. ¹
	Cardio, forme et tonus	<p>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?</p> <p>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!</p>	
	Club de lecture et d'écriture	<p>Passionnés de lecture et d'écriture recherchés!</p> <p>Tu cherches à partager tes coups de cœur littéraires? 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 !</p>	
	Danse country	<p>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 !</p>	
	Études	<p>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.</p>	
	Gymnastique	<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. Un programme qui contient 6 niveaux de difficulté est suivi.</p>	

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 groupe CT1/CT2/CLR/CTR et COM.

	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 (Musculation)	Les élèves pourront intégrer de saines habitudes de vie à leur quotidien via la musculation. 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 musculation 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.