

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 2

Pour les élèves de 2^e, 3^e secondaire et d'adaptation scolaire groupe CTR/TRE/TR2.







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!	
	Ateliers de relaxation et mandalas	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, mandalas, bracelets tissés), projets spéciaux (décoration de sapins de Noël en bois et d'œufs de Pâques, fabrication d'un savon à la glycérine, etc.). 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.	
	Club de lecture et d'écriture	Passionnés de lecture et d'écriture recherchés! 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 !	
	Danse country	Dans cette activité, il te sera possible d'améliorer ou de pratiquer tes pas de danse country. À l'aide de tutoriels effectués par des enseignants reconnus, nous pourrions apprendre en groupe des danses de niveau novice à intermédiaire.	
	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 <u>9 périodes</u> d'études à son horaire.
	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.	

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, car un retard pourrait vous pénaliser.

Activités offertes Bloc 2

Pour les élèves de 2^e, 3^e secondaire et d'adaptation scolaire groupe CTR/TRE/TR2.

	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 !	
	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.	
	Restauration de meubles	Tu aimes redonner une seconde vie à des meubles endommagés ou qui ont besoin de ton talent d'artiste pour qu'on les apprécie de nouveau, cette activité est pour toi!	Intérêt pour la peinture et le travail manuel.
	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, car **AUCUN CHANGEMENT** d'activité ne sera possible par la suite.

Veuillez faire vos choix rapidement, car un retard pourrait vous pénaliser.

Activités offertes Bloc 2

Pour les élèves de 2^e, 3^e secondaire et d'adaptation scolaire groupe CTR/TRE/TR2.

	Softball, Handball	Tu veux améliorer tes performances au baseball ou au softball? Ou 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. Les activités se dérouleront à l'extérieur lorsque le terrain de football sera accessible (automne et printemps). En hiver, nous pratiquerons nos techniques ainsi que le handball.	Avoir un gant de balle ainsi que des chaussures à crampons.
	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 extérieur.	

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, car un retard pourrait vous pénaliser.