

Programmation 2022-2023

Que ce soit le midi ou encore après l'école, l'équipe de Jeanne-Mance rend possible de nombreuses activités pour les élèves.



Activités RSEQ



Basketball : Jours et heures des entraînements à venir à la suite de la formation des équipes.

Futsal : Jours et heures des entraînements à venir à la suite de la formation des équipes.

Volleyball : Jours et heures des entraînements à venir à la suite de la formation des équipes.

Flag football : Inscription au printemps 2023.



Activités sportives



Hockey cosom : Venez vous amuser avec M. Maurice! Vous apprendrez les techniques de base du hockey cosom et ferez des parties amicales (ce n'est pas un réseau compétitif).

Jour : les mardis

Heure : de 16h à 17h15

Lieu : palestre

Judo : Le judo, c'est plus qu'un sport, c'est une discipline avec des principes fondamentaux, des objectifs et une méthode. Grâce au judo, vous développerez de nombreuses habiletés telles que la coordination, la sensation et l'appropriation du corps. Ce sport vous permettra également d'apprendre à vous synchroniser et à communiquer entre vous. C'est un levier exceptionnel pour travailler en équipe et se sensibiliser à l'approche de la victoire et de la défaite.

Jour : les mardis

Heure : de 15h45 à 16h45

Lieu : dojo (mauve)

Salle de musculation : La musculation est un sport qui aide à prévenir les effets du vieillissement sur le corps. Pratiquer cette discipline est bon pour la santé, le corps et la forme, mais ça l'est aussi pour la santé cardiaque, osseuse et mentale. Cette activité se fera sous la supervision d'une entraîneuse.

Horaire de l'automne : du lundi au jeudi de 11h30 à 12h40

Mardi et mercredi de 15h30 à 17h30

Vendredi de 16h30 à 18h30

Skatepark : Le « skateboard » ou le « skate » est une discipline qui permet de réaliser des figures techniques et artistiques à l'aide d'une planche à roulettes. Apportez votre planche, votre casque, votre lunch et venez vous amuser au JM court!

Jours : du lundi au jeudi

Heure : de 11h30 à 12h40

Lieu du rendez-vous : hall

Club de course : Ça commence le 26 septembre! Ce club est ouvert à tous, sportifs comme débutants. Les élèves doivent se présenter deux fois sur trois pour avoir la possibilité de participer aux événements. En hiver, on court aussi.

Jours : les lundis, mercredis et vendredis

Heure : de 15h45 à 16h45

Lieu du rendez-vous : devant le vestiaire du mauve

Elle-O-sport : C'est un projet d'intervention qui vise à encourager la participation sportive des adolescentes tout en favorisant leur inclusion aux différentes sphères de la société. Elle-O-Sport se veut un moyen pour les filles de développer de saines habitudes de vie, une image positive de leur corps et leur estime d'elles-mêmes. Cette activité leur permet aussi d'apprendre à gérer leur stress ou leur anxiété. Ce projet est dirigé par une entraîneuse professionnelle, des intervenantes et des enseignantes motivées. Des sorties à l'extérieur seront offertes durant l'année (base de plein air, escalade, etc.).

Jours : les mardis et jeudis

Heure : de 16h à 17h

Lieu du rendez-vous : entrée du bloc sportif

Patin libre : Venez faire du patin à glace avec vos ami(e)s. Les patins peuvent être fournis par l'école.

Jour : les mardis

Heure : de 11h45 à 12h30

Lieu du rendez-vous : aréna Mont-Royal



Activités physiques et de plein-air



Programme chasse et pêche : Le groupe propose des aventures de chasse, de pêche et de survie. Ces activités sont précédées de rencontres préparatoires et de formations tout au long de l'année scolaire. Depuis la naissance du club, plusieurs activités ont eu lieu telles que la pêche blanche, la pêche de printemps en pourvoirie, l'initiation à la survie, la chasse aux dindons sauvages à l'arbalète, le cours de chasse, le piégeage (colletage), etc.

Jour et heure : mercredis 11h45

Lieu : 112-R

Club de plein air : Vous aimez relever des défis, prendre soin de votre santé physique et mentale, faire des activités à l'extérieur et, parfois, sortir de Montréal? Le Club de plein air Jeanne-Mance est fait pour vous.

Jour : les mardis

Heure : de 16h à 17h

Lieu : 113-J



Activités récréatives



Club de jeux vidéo : Les élèves vont jouer à *Super Smash Brawl*, *Mario Kart*, etc. avec la console Nintendo Switch.

1^{re} sec. : les jours 3 et 9

2^e sec. : les jours 5 et 6

3^e, 4^e et 5^e sec. : les jours 1 et 2

Heure : de 12h00 à 12h35

Lieu du rendez-vous : hall portes vertes

Club d'échecs : Venez vous initier à la pratique des échecs, améliorer vos connaissances sur le sujet, développer votre esprit logique, votre confiance en vous et votre capacité de concentration dans un cadre stimulant, ludique et structuré. Maximum de 14 participants.

Jour : à venir

Heure : de 15h45 à 16h45

Lieu : à venir



Activités artistiques et culturelles



Radio étudiante : La radio étudiante ESJM est une radio faite par les élèves pour les élèves. Elle se veut rassembleuse, donc de la musique variée est diffusée à l'heure du dîner.

Jours : 1 à 9

Heure : de 11h30 à 12h30

Lieu : radio étudiante

Club de tricot : Vous souhaitez apprendre le tricot ou vous aimez tricoter? Joignez ce club pour partager votre intérêt avec d'autres passionné(e)s et créer vos articles.

Jour : les jeudis

Heure : 11h45

Lieu : 202-B

Ateliers de dessin manga : Venez partager votre passion des mangas et du dessin avec les autres! Une vraie manga-ka japonaise vous apprendra les techniques du dessin manga et de l'écriture de scénarios pour que vous puissiez réaliser votre propre manga tout en étant initié(e)s à la culture japonaise.

Jour : à venir

Heure : 15h45 à 17h15

Lieu : à venir

Théâtre : Le but des ateliers est d'initier les élèves au théâtre ainsi que de perfectionner le jeu de ceux et celles qui ont déjà quelques bases. Au programme : improvisation, exercices théâtraux, interprétation, jeu d'acteur, techniques de base, expérimentation de la scène. Cours dynamiques!

Jour : à venir

Heure : de 15h45 à 16h45

Lieu : auditorium

Danse urbaine : Cours de danse avec une danseuse professionnelle. Apprendre les bases du hip-hop et des divers styles de *street dance* tels que le *popping*, le *house*, le *whacking*, le contemporain et plus. Le cours met l'accent sur l'intérêt des jeunes. Venez apprendre les techniques de danse et danser. Un minimum d'inscriptions est requis.

Jour : les lundis

Heure : de 15h45 à 17h15

Lieu : 003-R

Brigade culinaire : La *Brigade culinaire* est un programme qui rejoint les jeunes de 12 à 17 ans dans le cadre d'ateliers qui portent sur l'apprentissage de techniques culinaires de base et de saines habitudes de vie. Un groupe de 12 à 16 élèves (maximum) suit le programme tout au long de l'année et bénéficie de près de 40 heures de formation pratique sur la cuisine et la saine alimentation!

Jour : les mardis

Heure : de 15h40 à 17h30

Lieu : 011-J

Art en mouvement : Envie d'effectuer des chorégraphies thématiques, de lancer des drapeaux, des fusils et des épées dans les airs à une certaine hauteur tout en les rattrapant de la bonne manière? Pour cela, joignez-vous à cet ensemble qui vous apprendra à vous coordonner et à développer votre mémoire corporelle.

Jour : à venir

Heure : 15h45 à 17h15

Lieu : à venir

Cours de guitare classique (tous niveaux et styles confondus) : Apprenez à jouer de cet instrument! Si vous n'avez pas de guitare, l'école vous en fournira une. Un minimum d'inscriptions est requis.

Jour : les mardis

Heure : de 11h45 à 12h40

Lieu : 005-R

Drumline (24 semaines) : Apprenez les bases de la percussion et de la tenue de baguettes ainsi que les rudiments de la percussion. Venez faire des grooves entraînants et amusants! L'activité se fera sur tapis de pratiques avec baguettes de percussion. Vous en saurez plus sur la théorie musicale (percussion), développerez votre synchronisme et le rythme. Un minimum d'inscriptions est requis.

Jour : à venir

Heure : de 15h45 à 17h15

Lieu : à venir

Activités scientifiques



Robotique : L'activité parascolaire en robotique a deux niveaux de compétition. Étant donné le coût élevé des compétitions, **une cotisation de 25\$ sera demandée à l'automne** autant en FLL (First Lego League) qu'en FTC (First Tech Challenge) et FRC (First Robotics Competition).

1^{re} et 2^e secondaire (12-13 ans): **FLL** - robotique de type Lego qui se déroule généralement le midi. Le groupe participera à une compétition durant l'année.

Jour : à venir

Heure : à venir

Lieu : à venir

3^e, 4^e et 5^e secondaire (14-18 ans): **FTC et FRC** - à ce niveau, l'équipe doit concevoir (par modélisation 3D), programmer et construire un robot. Le groupe participera à deux compétitions : une en FTC (décembre ou janvier) et une en FRC (mars ou avril).

Jour : à venir

Heure : à venir

Lieu : à venir

Agathe Bujold
Technicienne en loisirs - Local 001-R
bujoldag@csdm.qc.ca/514-596-5815 #6992