

Activités parascolaires 23-24

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



Activités Sportives

Hockey cosom : Viens t'amuser avec Monsieur Maurice, tu apprendras les techniques de base du hockey cosom et fera des parties amicales. Ce n'est pas un réseau compétitif. Début : 25 septembre

Jour : lundi 16h à 17h15

Local : Palestre

Tennis de table : Pratique le tennis de table (ping pong) dans un cadre sympathique sous l'oeil avisé d'un entraîneur. Tu apprendras les techniques ainsi que les règles de jeux. Possibilités de faire des tournois.

Jour : à venir de 15h45 à 16h45

Local : 003-R

Date de début : mi-octobre

Judo : Le judo, c'est plus qu'un sport, c'est une discipline avec des principes fondamentaux, des objectifs, une méthode. Grâce au judo, nous allons pouvoir développer de nombreuses habiletés telles que la coordination, la sensation, l'appropriation du corps, mais cela va permettre également aux enfants de se synchroniser et d'apprendre à communiquer entre eux. C'est un levier exceptionnel pour travailler en équipe, sensibiliser l'approche de la victoire et de la défaite.

Jour : Mardi 15h45 à 16h45

Local : Dojo (mauve)

Salle de Musculation (14 ans et +) : 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. Activité sous la supervision d'une entraîneuse. Serviette et vêtements de sport obligatoire.

Horaire : Lundi, mardi et jeudi 11h30 à 12h40

Mardi et vendredi de 15h30 à 18h30

Patin libre : Viens faire du patin à glace avec tes ami(e)s. Les patins peuvent être fourni par l'école.

Jour : Mardi de 11h45 à 12h30

Local : Aréna Mont-Royal

Date de début : à venir

Club de course : Le club est ouvert à tout le monde, sportifs comme débutants. On s'adapte aux jeunes ! Tu dois te présenter deux fois sur trois pour participer aux événements. En hiver, on court aussi. Bienvenue à tous.

Jour : Lundi, mercredi et vendredi à 15h45

Local : vestiaire du mauve

Date de début : à venir

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 roulette. Apporte ton casque, ton lunch et ta planche et viens t'amuser au JM court.

Jours : Lundi au jeudi de 11h30 à 12h40

Local : départ dans le hall coté rouge

Elle-O-sport : Projet d'intervention qui vise à encourager la participation sportive des adolescentes par différents objectifs. Il est important de favoriser leur inclusion afin qu'elles puissent améliorer leur confiance en elle dans diverses sphères de leur vie. Que ce soit leur image corporelle, l'estime de soi, la confiance dans la pratique d'un sport, le projet Elle-O-Sport se veut également un moyen pour les filles de développer de saines habitudes de vie, de pouvoir apprendre à gérer leur surplus de stress et/ou d'anxiété. Le but ultime est de permettre aux participantes de s'épanouir davantage dans leur cheminement personnel et de promouvoir une image féminine positive! Le projet est encadré par une entraîneuse professionnelle, des intervenantes et des enseignantes motivées afin d'offrir un cadre positif et sécuritaire à votre enfant. La majorité des cours se déroulent dans les locaux du Centre Sablon. Il y aura également durant l'année, des sorties à l'extérieur (base de plein air, escalade, etc.) afin de motiver le groupe et leur faire découvrir d'autres endroits intéressants pour bouger !

Jour : Mardi et jeudi de 16h à 17h

Local : entrée du bloc sportif

Programme chasse et pêche : Le groupe propose des aventures de chasse, pêche et 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 tel que pêche blanche, pêche de printemps en pourvoirie, initiation à la survie, chasse aux dindons sauvages à l'arbalète, cours de chasse, piégeage (colletage), etc. Début en octobre.

Jour : Mercredi 11h45

Local : 112-R

Club de Plein air : Tu aimes relever des défis, prendre soin de ta 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 toi.

Jour : Mardi de 16h à 17h

Local : 113-J

Date de début : à venir



Activités récréatives



Club de jeux vidéo : Les élèves vont jouer à Super Smash Brawl, Mario Kart, etc... sur Nintendo Switch. Rendez-vous dans le hall du côté des portes vertes à 12h, l'enseignant responsable viendra vous chercher.

Jour : à venir

Date de début : à venir

Club d'échecs : Viens t'initier ou améliorer tes connaissances à la pratique des échecs, développer ton esprit logique, ta confiance en toi et ta capacité de concentration dans un cadre stimulant, ludique et structuré. Maximum 14 participants

Jour : mercredi de 15h45 à 16h45

Local :003-R



Activités artistiques et culturelles



Équipe d'improvisation : Vous rêvez de faire réagir un public? Vous aimez faire rire? Vous avez un amour pour les arts de la scène? Vous voulez simplement vaincre votre timidité? C'est le moment parfait pour commencer l'improvisation! Ne ratez pas cette occasion! L'équipe d'impro de Jeanne-Mance est pour vous! Des matchs et des tournois dans la ligue du RSEQ Montréal sont prévus.

Jour : Mardi

Heure : 16h à 17h15

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Ateliers d'improvisation : Découvrez les techniques de base de l'improvisation, la création d'histoires, le mime d'objets, etc.

Jour : à venir

Heure : 11h45

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Radio étudiante : La radio étudiante ESJM est une radio faite par les étudiants pour les étudiants. Elle se veut rassembleuse. Les élèves diffusent de la musique variée sur l'heure du dîner.

Jours : 1 à 9

Heure :11h30 à 12h30

Local : radio étudiante

Atelier de tricot : L'atelier tricot permet de s'initier au tricot de base (le matériel est fourni) ou d'être accompagné dans un projet plus complexe pour ceux qui tricotent déjà. Cette activité est offerte à tous sans exception.

Jour : à venir

Heure : 11h45

Local : 202-B

Date de début : à venir

Ateliers de dessin manga : Viens partager ta passion des mangas et du dessin avec les autres! Apprends à dessiner des personnages et faire l'écriture de scénarios. Les cours sont axés sur les techniques propres au manga et permet d'acquérir les bases du dessin manga.

Jour : à venir de 15h45 à 17h15

Lieu : à venir

Théâtre : Le but des ateliers est de t'initier au théâtre ainsi que de perfectionner le jeu de ceux qui ont déjà quelques bases! Improvisation, exercices théâtraux, interprétation, jeu d'acteur, techniques de base, expérimentation de la scène. Cours dynamiques, tout ça dans le fun!

Jour : Mercredi de 15h45 à 16h45

Local : Auditorium

Date de début : à venir

Danse urbaine : Cours de danse avec Martine Castera. Apprendre les bases du hip-hop et des divers styles de street dance tels que le popping, house, whacking, le contemporain et plus. Le cours met l'accent sur l'intérêt des jeunes et les connaissances du professeur. Viens danser, apprendre les techniques et échanger. Un minimum d'inscription est requis.

Jour : lundi de 15h45 à 17h15

Local : 003-R

Date de début : 25 septembre

Brigade culinaire : Les Brigades culinaires 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 des saines habitudes de vie. Un groupe de 12 à 16 élèves maximum qui suit le programme tout au long de l'année bénéficie de près de 40 heures de formation pratique sur la cuisine et la saine alimentation!

Jour : Mardi de 15h40 à 17h30

Local : 011-J

Date de début : à venir



Activités scientifiques

Robotique : L'activité parascolaire en robotique a deux niveaux de compétition. Étant donné les coûts des compétitions, **une cotisation de 25\$ sera demandée au courant de l'automne** autant en FLL qu'en FTC-FRC.

1^e et 2^e secondaire (12-13 ans): FLL, robotique de type Lego qui se déroule généralement le midi. Nous participerons à une compétition au courant de l'année.

Jour : à venir

heure : 11h45 à 12h30

Local : 004-R

Date de début : à venir

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

Jour : Mardi et mercredi de 15h30 à 17h30

Local : à venir

Date de début : à venir



Les Comités

Comité bal des finissants (5^e secondaire seulement) : Le comité bal est composé d'élèves de la cinquième secondaire désirant s'impliquer, d'une façon ou d'une autre, dans le déroulement de cette grande soirée. Le bal des finissants est plus qu'un party : c'est un rite de passage qui clôt et culmine un chapitre important dans une vie. Inscription au local 001-R.

Comité album des finissants (5^e secondaire seulement) : Si tu es un élève de 5^e secondaire créatif, impliqué, responsable avec une attitude positive, c'est peut-être toi qu'on recherche afin de faire partie du comité album des finissants. Le comité a comme tâche de prendre des photos des élèves finissants tout au long de l'année, spécialement, lors des journées thématiques. Pour en faire un album contenant les souvenirs de la dernière année et de recueillir son contenu. Inscription au local 001-R.

Brisco (4^e et 5^e secondaire) : Comme brigadier scolaire, je collabore avec les surveillants pour faciliter les déplacements de mes camarades à l'intérieur de l'école, sur l'heure du dîner. Tu dois être ponctuel, courtois et responsable. Inscription au local 001-R.

Équipe technique : Tu as envie de donner de ton temps lors des événements de l'école? Tu seras responsable de l'installation, du fonctionnement et du démontage de l'équipement nécessaire à la réalisation des événements. L'équipement peut inclure la sonorisation, l'éclairage, la projection, etc. Inscription au local 001-R.

Conseil étudiant : Tu as envie de t'impliquer dans la vie étudiante, le **conseil étudiant** est une instance de concertation et de décision qui réunit régulièrement les élèves de l'école qui ont été élus pour traiter démocratiquement des questions et des problèmes rencontrés dans le cadre scolaire. Le conseil étudiant constitue un moyen d'apprentissage idéal de la démocratie. L'un des aspects importants d'un conseil d'élèves est d'élaborer des projets qui répondent aux besoins de leurs pairs et qui visent à améliorer la qualité de vie en milieu scolaire. Viens chercher un formulaire de mise en candidature au local 001-R. Les rencontres ont lieu un midi par semaine, le jour sera déterminé lors de la première rencontre.

Escouade des entrepreneurs de J. Mance (réservée aux élèves de 14 ans et +) : Tu veux développer ta fibre entrepreneuriale ? Tu veux apprendre à travailler en équipe ? Tu as une idée d'entreprise ou tu voudrais savoir comment créer une entreprise ? Si tu as répondu oui à une de ces questions, cette activité est faite pour toi !

Jour : lundis de 15h45 à 16h45

Local : à venir

Date de début : lundi 25 septembre 2023

Comité Friperie (réservée aux élèves du 2^e cycle) : Tu souhaites t'impliquer dans une activité de bénévolat qui se soucie de l'environnement? La friperie recherche des bénévoles pour du service clientèle, du rangement/classement et de la réparation de vêtements. Plusieurs implications et horaires possibles. Heures reconnues en bénévolat pour les élèves du PEI.

IMPORTANT : RDV le lundi 18 septembre à 15h40 pour la 1^e rencontre d'équipe. Local 009-2 rouge (fond du corridor de musique).

Date de début : octobre 2023



Inscriptions

12,13 et 14 septembre 2023
11h30 à 12h30
dans le hall

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